

Gary D. Chapman
De știut înainte de căsătorie

Ce mi-aș dori să fi știut înainte de căsătorie

Traducere de Simona Mereu

Casa Cărții, oradea
2011

This book was first published in the United States by Moody Publishers, 820 N. Lasalle Blvd., Chicago, IL 60610 with the title *Things I Wish I'd Known Before We Married*.

2010 by Gary Chapman.

Translated by permission.

Citatele biblice sunt luate din Sfânta Scriptură, traducerea Dumitru Cornilescu.

De știut înainte de căsătorie de Gary D. Chapman
2011 Editura Casa Cărții
Oradea

Traducerea: Simona Mereu
Coperta: Adrian Mihocaș

CUPRINS

Introducere... 7

1. Mi-aș dori să fi știut că a fi îndrăgostit nu este o temelie... suficient de solidă pentru a clădi o căsnicie

reușită... 11

2. Mi-aș dori să fi știut că dragostea romantică... are două etape... 17

3. Mi-aș dori să fi știut că zicala „așchia nu sare... departe de trunchi” nu este un mit... 27

4. Mi-aș dori să fi știut cum să rezolv... neînțelegerile fără ceartă... 33

5. Mi-aș dori să fi știut că a-ți cere iertare... este un semn de tărie... 41

6. Mi-aș dori să fi știut că iertarea... nu este un sentiment... 53

7. Mi-aș dori să fi știut că toaletele... nu se curăță singure... 61

8. Mi-aș dori să fi știut că avem nevoie... de un plan de gestionare a banilor... 69

9. Mi-aș dori să fi știut că împlinirea sexuală reciprocă... nu vine de la sine...79

10. Mi-aș dori să fi știut că prin căsătorie... intram într-o familie... 87

11. Mi-aș dori să fi știut că spiritualitatea... nu înseamnă doar „să mergi la biserică”... 99

12. Mi-aș dori să fi știut că personalitatea... ne influențează profund comportamentul... 109

În facultate am studiat antropologia ca materie de specialitate. Mai târziu, am urmat masteratul în același domeniu. Timp de mai bine de patruzeci de ani, m-am ocupat cu studiul mai multor culturi. O concluzie este inevitabilă: Căsătoria între un bărbat și o femeie stă la baza tuturor societăților umane. Este o realitate faptul că aproape toți copiii, odată ajunși la maturitate, se căsătoresc. În Statele Unite, în fiecare an au loc peste două milioane de căsătorii; adică peste patru milioane de oameni răspund „da” la întrebarea: „Îl iei în căsătorie pe acest bărbat?” sau „O iei în căsătorie pe această femeie?” Aproape toate aceste cupluri se gândesc că „vor trăi fericiți până la adânci bătrâneți”. Nimeni nu se căsătorește sperând să fie nefericit sau dorind să-și nefericească partenerul. Cu toate astea, se știe că rata divorțurilor în Occident se menține în jur de 50% și că cele mai multe dintre acestea au loc în primii șapte ani de la căsătorie.

Oamenii nu se căsătoresc cu intenția să divorțeze. Divorțul este rezultatul lipsei de pregătire pentru căsătorie și al eșecului de a învăța deprinderile necesare a lucra în echipă într-o relație intimă. Ironia este că recunoaștem nevoia de pregătire în toate celelalte domenii ale vieții, dar nu o recunoaștem când vine vorba de căsătorie. Majoritatea oamenilor petrec mult mai mult timp pregătindu-se pentru o carieră decât pentru căsătorie. Așadar, nu ar trebui să ne surprindă faptul că au mai mult

succes în preocupările vocaționale decât în atingerea țelului fericirii conjugale.

Decizia de a se căsători va avea un impact mult mai mare decât aproape oricare altă decizie din viața unui om. Și totuși oamenii se zoresc să intre în căsnicie cu puțină sau chiar fără niciun fel de pregătire pentru a face din aceasta o reușită. De fapt, multe cupluri acordă mai multă atenție planurilor de nuntă decât planurilor pentru căsnicie. Ceremonia nunții durează doar câteva ore, pe când căsnicia, sperăm noi, va dura o viață întreagă.

Cartea aceasta nu este un ghid pentru planificarea nunții, ci conține sfaturi pentru a clădi o căsnicie reușită. Mi-am petrecut ultimii treizeci și cinci de ani din viață făcând consiliere cu familiile ale căror visuri la o căsnicie fericită au fost spulberate în lumea reală a vaselor murdare, a facturilor neplătite, a programelor de lucru incompatibile și a bebelușilor plângăcioși. Cu multă muncă și luni de consiliere, multe dintre aceste familii au ajuns să aibă căsnicii împlinite. Și sunt recunoscător pentru asta.

Convingerea mea este că multe dintre aceste lupte ar fi putut fi evitate dacă cei doi și-ar fi făcut timp să se pregătească mai temeinic pentru căsnicie. Acesta este motivul pentru care scriu această carte. Aș vrea să înveți din greșelile lor. Este mult mai puțin dureros așa, decât să înveți din propriile tale greșeli. Aș vrea să ai parte de acea căsnicie plină de iubire, susținere și beneficii reciproce pe care ți-o dorești. Însă trebuie să știi că doar căsătoria în sine nu îți asigură acest tip de căsnicie. Trebuie să îți faci timp să descoperi și să aplici acele sfaturi maritale care au demonstrat că fac posibilă o astfel de căsnicie.

Pentru cei care nu se află într-o relație de curtare și încă nu au planuri de căsătorie, această carte constituie o hartă care îi va conduce dinspre singurătate spre căsătorie. Pe cei care se află într-o relație de curtare, dar nu sunt încă logodiți, această carte îi va ajuta să se decidă dacă și când să-și anunțe planurile de căsătorie. Pe cei logodiți, cartea îi va ajuta să examineze temelia unei

căsnicii reușite și să învețe deprinderile necesare pentru a o clădi.

Privind în urmă, la primii ani ai căsniciei mele, mi-aș dori să-mi fi spus și mie cineva ceea ce îți voi spune eu ție. Cred sincer că aș fi luat aminte. Dar, în generația mea, conceptul de „pregătire premaritală” nu exista. Nădăjduiesc că deschiderea mea cu privire la propria căsnicie te va ajuta să eviți ceva din durerea și frustrarea pe care le-am trăit eu și Karolyn.

Cartea aceasta nu trebuie doar citită, ci și trăită. Cu cât înțelegeți mai mult realitățile discutate în paginile următoare și sunteți transparenți în a vă împărtăși gândurile și sentimentele cu privire la aceste subiecte, cu cât vă respectați reciproc opiniile și găsiți împreună soluții viabile pentru diferențele dintre voi, cu atât veți fi mai pregătiți pentru căsnicie. Dacă ignorați aceste probleme și alegeți să credeți că sentimentele euforice pe care le nutriți unul pentru celălalt vă vor susține în căsnicie, atunci vă pregătiți pentru eșec. Vă îndemn să vă pregătiți pentru căsnicie ca și cum ar fi cea mai importantă relație interumană pe care o veți dezvolta vreodată. Dacă-i acordați toată atenția și tot ce aveți mai bun, aveți toate șansele să vă vedeți îndeplinite visurile la o căsnicie fericită.

Vreau să vă invit să vizitați site-ul startmarriageright.com unde veți găsi diverse resurse care vă vor ajuta atât să vă pregătiți pentru căsnicie, cât și să clădiți o căsnicie reușită, trainică. Majoritatea acestor resurse sunt gratuite, așadar sper să le accesați. Și, nu uitați, ziua nunții este doar primul pas!

Gary Chapman

1

Mi-aș dori să fi știut...

...că a fi ÎNDRĂGOSTIT nu este o temelie suficient de solidă pentru a clădi o CĂSNICIE REUȘITĂ

r fi trebuit să fie evident, dar mie mi-a scăpat. Nu citi... sem niciodată o carte despre căsnicie, așa că mintea mea nu era ancorată în realitate. Știam doar că nutream pentru Karolyn sentimente pe care nu le nutrisem niciodată pentru o altă fată. Fiecare sărut era ca o înălțare le cer. Când o vedeam după o absență îndelungată, simțeam literalmente cum mă treceau fiori de emoție. Îmi plăcea totul la ea. Îmi plăcea cum arăta, cum vorbea, cum mergea și, mai ales, mă captivau ochii ei căprui. Îmi plăcea chiar și de mama ei și am mers până acolo încât m-am oferit să-i zugrăvesc casa - aș fi făcut orice numai să-i arăt acestei fete cât de mult o iubeam. Nu-mi puteam imagina că exista pe lume o fată mai minunată decât ea. Și cred că ea avea aceleași gânduri și sentimente cu privire la mine.

Cu toate aceste gânduri și sentimente, aveam cele mai pure intenții de a ne face fericiți unul pe celălalt pentru tot restul vieții. Însă, la șase luni după ce ne-am căsătorit, amândoi eram mai nefericiți decât ne imaginaserăm vreodată. Sentimentele euforice dispăruseră, iar în locul lor simțeam durere, mânie, dezamăgire și ne purtam resentimente. Când eram „îndrăgostiți”, nu antici-pasem niciodată că am putea ajunge aici. Am crezut că percepțiile pozitive și sentimentele pe care le aveam unul față de celălalt aveau să ne însoțească toată viața.

În ultimii treizeci de ani, am făcut ședințe de consiliere premaritală cu sute de cupluri. Am descoperit că majoritatea dintre ele au aceeași perspectivă îngustă despre îndrăgostire. La prima ședință, îi întreb adesea:

— De ce vreți să vă căsătoriți?

Indiferent de ce altceva mai spun, întotdeauna îmi

dau marele motiv. Iar marele motiv e aproape întotdeauna același:

— Pentru că ne iubim.

Apoi le pun o întrebare foarte nedreaptă:

— Ce vreți să spuneți prin asta?

De obicei, sunt uluiți de întrebarea mea. Cei mai mulți îngaimă ceva despre un sentiment adânc pe care îl nutresc unul față de celălalt. Acesta persistă de ceva timp și este oarecum diferit de ce au simțit pentru ceilalți băieți sau fete cu care s-au întâlnit. Adesea, se uită unul la celălalt, privesc în tavan, chicotesc, după care unul dintre ei spune:

— Ei bine, ăăă... o, știți dumneavoastră.

În această etapă a vieții mele, cred că știu prea bine, dar mă îndoiesc că ei știu. Mi-e teamă că au aceeași percepție despre îndrăgostire pe care am avut-o eu și Karolyn când ne-am căsătorit. Și acum știu că a fi îndrăgostit nu este o temelie suficient de solidă pe care să construiești o căsnicie reușită.

Cu ceva timp în urmă, am fost sunat de un tânăr care m-a întrebat dacă aș vrea să-i officiez căsătoria. L-am întrebat când are de gând să se căsătorească și am constatat că nunta avea loc în mai puțin de o săptămână. I-am explicat că, de obicei, eu fac între șase și opt ședințe de consiliere cu cei care doresc să se căsătorească. Răspunsul lui a fost unul clasic:

— Ei bine, sincer să fiu, nu cred că avem nevoie de consiliere. Noi chiar ne iubim unul pe celălalt și nu cred că vom avea vreo problemă.

Am zâmbit, dar cu un suspin în inima mea – încă o victimă a iluziei „îndrăgostirii”.

Vorbim adesea despre „a ne îndrăgosti” «Această expresie mă duce cu gândul la o vânătoare de animale în junglă. Pe cărăriua pe care animalul o apucă spre izvor, este săpată o groapă, care mai apoi este camuflată cu crengi și frunze. Bietul animal își vede de drumul lui când,

pe neașteptate, cade în groapă și este prins în capcană.

Cam în felul acesta vorbim noi despre dragoste. Treceam prin viață, văzându-ne de îndatoririle noastre de zi cu zi când, pe neașteptate, ne rotim privirea prin încăpere sau ne uităm de-a lungul coridorului și iat-o! sau iată-l! – și, uite-așa, „ne-am îndrăgostit”. Nu ne putem împotrivi. Este ceva cu totul în afara controlului nostru, știm că suntem sortiți căsătoriei; cu cât mai repede, cu atât mai bine. Așa că ne anunțăm prietenii și, pentru că ei operează în baza aceluiași principiu, sunt de acord că, dacă suntem cu adevărat îndrăgostiți, este timpul să ne căsătorim.

Deseori, trecem cu vederea faptul că interesele noastre sociale, spirituale și intelectuale se află la o distanță kilometrică unele de altele. Scopurile și sistemele noastre de valori sunt contradictorii, dar noi suntem îndrăgostiți. Marea tragedie care derivă din această percepție a iubirii este că, la un an de la nuntă, cuplul se află în biroul consilierului spunând: „Nu ne mai iubim”. De aceea, sunt gata să se despartă. În definitiv, dacă „iubirea” nu mai e, atunci „cu siguranță nu vă așteptați să rămânem împreună”.

«În limba engleză, expresia este „to fall in love” care, literal, se traduce prin „a cădea în dragoste” (n.tr.).

Când lovesc „furnicăturile”.

Eu am un alt cuvânt pentru experiența emoțională descrisă mai sus. O numesc „furnicături”. Nutrim sentimente calde, efer-vescente, arzătoare pentru o persoană de sex opus. Furnicăturile sunt acelea care ne motivează să ieșim la un hamburger cu el/ea. Uneori, le pierdem la prima întâlnire. Aflăm ceva despre el/ea care, pur și simplu, ne decuplează emoțiile. Data următoare când ne invită la un hamburger, pur și simplu nu ne e foame. Însă, în alte relații, cu cât stăm mai mult împreună, cu atât furnicăturile sunt mai puternice. În scurtă vreme,

ne trezim gândindu-ne la el/ea zi și noapte. Gândurile noastre au un caracter obsesiv. O vedem ca fiind cea mai frumoasă, cea mai interesantă persoană pe care am cunoscut-o vreodată. Vrem să petrecem împreună cât mai mult timp posibil. Visăm să ne petrecem restul vieții alături, fericindu-ne unul pe celălalt.

Vă rog să nu mă înțelegeți greșit. Eu cred că furtivitățile sunt importante. Ele sunt reale, iar eu pledez pentru supraviețuirea lor. Dar ele nu sunt temelia unei căsnicii satisfăcătoare. Nu sugerez că ar trebui să se căsătorească cineva fără să aibă furtivități. Sentimentele acelea calde, entuziaste, „fiorii”, acel sentiment de acceptare, exaltarea unei atingeri – toate aceste lucruri care compun furtivitățile constituie cireșa de pe tort. Dar nu poți avea un tort doar din cireasă. Într-o decizie de căsătorie, este vital să fie luați în considerare și acei mulți alți factori pe care îi discutăm în această carte.

Îndrăgostirea este o experiență emoțională cu un caracter obsesiv. Dar emoțiile se schimbă și obsesiile se sting. Cercetările indică faptul că, în medie, obsesia „îndrăgostirii” durează doi ani. «Pentru unii, ea poate dura ceva mai mult; pentru alții, ceva mai puțin. Dar media este de doi ani. După aceea, coborâm de pe culmea emoțională, iar acele aspecte ale vieții pe care le-am

«Dorothy Termov, *Love and Limerence*, New York, Stein and Day, 1972, p.142.

desconsiderat în euforia noastră încep să devină importante. Diferențele dintre noi încep să iasă la iveală și ne trezim adesea certându-ne cu persoana pe care, cândva, am crezut-o desăvârșită. Descoperim acum pe propria piele că îndrăgostirea nu este o temelie suficient de solidă pentru o căsnicie fericită.

Pe aceia dintre voi care sunteți în prezent într-o relație de curtare și vă gândiți, probabil, la căsătorie, v-aș încuraja să citiți Anexa acestei cărți, de la pagina 131. Cred că scopul principal al întâlnirilor este să sjungeți să

vă cunoașteți reciproc și să examinați bazele intelectuale, emoționale, sociale, spirituale și fizice pentru căsătorie. Numai atunci veți fi capabili să luați o decizie înțeleaptă – de a vă căsători sau nu. Întrebările cuprinse în exercițiile din Anexă pot servi ca îndrumător pentru discutarea acestor fundamente.

d'SĂ STĂM DE VORBĂ ă

1. Pe o scală de la 0 la 10, cât de puternic simți „furnicăturile” pentru persoana cu care te întâlnești?

2. Dacă „durata de viață” medie a furnicăturilor este de doi ani, cât timp te aștepti să aveți sentimente euforice?

3. În ce măsură ați explorat cele mai importante probleme de compatibilitate în următoarele domenii:

- Dialog intelectual;
- Control emoțional;
- Interese sociale;
- Unitate spirituală;
- Valori comune?

4. Dacă doriți să explorați aceste domenii mai în profunzime, veți dori, probabil, să folosiți întrebările din anexa *Culti-varea unei relații de curtare sănătoasă*, de la pagina 131.

2

Mi-aș dori să fi știut...

...că dragostea ROMANTICĂ
are două ETAPE

a aflam în aeroportul din Chicago când am întâlnit-o... pe Jan, care mergea în vizită la logodnicul ei pentru

weekend. Când m-a întrebat încotro călătoresc, i-am spus:

— Mă duc în Milwaukee, Wisconsin, unde voi ține mâine un seminar despre căsnicie.

— Ce faceți în cadrul seminarelor despre căsnicie? m-a întrebat.

— Încerc să le dau oamenilor idei practice despre cum să lucreze la căsnicia lor, am răspuns eu.

Cu o privire mirată, Jan a întrebat:

— De ce trebuie să lucrăm la o căsnicie? Dacă ne iubim, nu este asta tot ce contează?

Știam că era sinceră, pentru că aceasta fusese și percepția mea înainte să mă căsătoresc.

Cum niciunul dintre noi nu se grăbea să prindă următorul zbor, i-am explicat pe îndelete că există două etape ale dragostei romantice. Prima dintre ele nu necesită prea mult efort. Suntem propulsați de sentimentele euforice (pe care le-am descris în capitolul precedent). De obicei, numim această etapă „îndrăgostire”. Când suntem *îndrăgostiți*, facem de bunăvoie lucruri unul pentru celălalt, fără să ne gândim la costuri sau sacrificii. Suntem în stare să conducem 800 de kilometri sau să zburăm peste jumătate de țară pentru a petrece un weekend împreună. Jan a încuviințat din cap. Persoana pe care o iubim pare a fi desăvârșită – sau cel puțin desăvârșită pentru noi. M-am grăbit însă să adaug:

— Oricum, mama ta s-ar putea să aibă o părere diferită. Ea ar putea spune: „Dar, dragă, ai luat în considerare...”

— Da, am mai auzit „predica” asta, zâmbi Jan.

În această etapă a dragostei romantice, cuplul nu trebuie să *lucreze* la relație. Cei doi pot consuma multă energie făcând lucruri unul pentru celălalt, dar nu ar considera asta muncă. Mai degrabă ar tinde să folosească pentru asta cuvântul *plăcere*. Ei sunt în culmea fericirii când au oportunitatea să facă ceva semnificativ pentru cealaltă persoană. Vor să se facă fericiți unul pe celălalt și

adesea reușesc. Cu toate acestea, după cum am precizat în capitolul 1, această etapă inițială a dragostei romantice durează, în medie, doi ani. Nu rămânem pentru totdeauna în stadiul euforic al dragostei. De fapt, acesta e un lucru bun, pentru că este dificil să te concentrezi la orice altceva atunci când ești *îndrăgostit*. Dacă ești în facultate când te îndrăgostești, e aproape sigur că notele tale vor scădea simțitor. Măine, dai un test despre războiul din 1812. Cui îi pasă de războiul din 1812 când tu ești îndrăgostit? Educația pare lipsită de importanță; ceea ce contează este să fii cu persoana iubită. Fiecare dintre noi am cunoscut persoane care renunță la facultate și aleg să se căsătorească pentru că iubitul sau iubita lor se mută într-un alt stat și vor să fie împreună.

Dacă această etapă a euforiei *îndrăgostirii* s-ar prelungi cu încă douăzeci de ani, puțini dintre noi și-ar mai fructifica potențialul educațional și profesional. Implicarea în problemele sociale și în eforturile filantropice ar fi nulă. Atunci când suntem *îndrăgostiți*, restul lumii nu contează. Suntem focalizați cu totul pe a fi împreună și pe a ne face fericiți unul pe celălalt.

Înainte să mă căsătoresc eu, nimeni nu m-a anunțat că există două etape ale dragostei romantice. Știam că eram îndrăgostit de Karolyn și mă așteptam să nutresc sentimentele acelea față de ea pentru tot restul vieții. Știam că ea mă făcea fericit și voiam să fac același lucru pentru ea. Atunci când am coborât de pe culmea emoțională, am fost deziluzionat. Mi-am amintit de avertismentele mamei mele și am fost chinuit de un gând ce mă bântuia: „M-am căsătorit cu persoana nepotrivită”. Raționamentul meu era că, dacă m-aș fi căsătorit cu persoana potrivită, cu siguranță sentimentele mele nu s-ar fi stins atât de repede după nuntă. Gândurile acestea erau dureroase și greu de contracara. *Diferențele dintre noi par atât de evidente acum. De ce nu le-am observat mai devreme?*

A doua etapă a dragostei

Mi-aș dori să fi fost cineva acolo să-mi spună că ceea ce gândeam și simțeam eu era normal; că, de fapt, există două etape în dragostea romantică și că trebuia să fac tranziția între ele. Din păcate, nu am avut pe nimeni care să-mi dea această informație. Dacă aș fi știut atunci ceea ce îți spun acum, aș fi fost scutit de ani buni de frământări conjugale. Ceea ce am descoperit eu este faptul că a doua etapă a dragostei romantice este mult mai deliberată decât prima. Și, da, este nevoie de muncă pentru a menține vie această dragoste emoțională. Însă, aceia care depun efortul de a face tranziția de la prima etapă la cea de-a doua, sunt recompensați în mod uluitor.

Ca tânăr consilier marital, am început să descopăr că ceea ce îl face pe unul să se simtă iubit nu îl face neapărat și pe celălalt să se simtă la fel; și că atunci când coboară de pe culmile emoționale ale *îndrăgostirii*, cei doi nu prea reușesc să-și exprime dragostea unul pentru altul.

— Simt că nu mă iubește, se plânge ea.

El spune:

— Nu înțeleg. Muncesc din greu. Păstrez mașina curată. Tund iarba în fiecare weekend. O ajut la treburile casei. Nu știu ce altceva și-ar mai dori.

— Face, într-adevăr, toate aceste lucruri. Este un bărbat harnic. Apoi, cu lacrimi în ochi, îmi spune: Dar niciodată nu stăm de vorbă.

Săptămâni la rând, am tot ascultat povești asemănătoare. Așa că am decis să arunc o privire peste notițele pe care mi le luasem în timpul ședințelor de consiliere și m-am întrebat: „Când o persoană spune: «Simt că partenerul meu nu mă iubește», ce urmărește? Ce își dorește? De ce anume se plânge?” Am împărțit plângerile lor în cinci categorii. Mai târziu, le-am numit cele cinci limbaje ale iubirii.

Dinamica este foarte similară cu cea a limbilor vorbite. Fiecare dintre noi crește vorbind o limbă într-un

anumit dialect. Eu am crescut vorbind engleza în stil sudic. Dar cu toții avem o limbă și un dialect propriu și pe acela îl înțelegem cel mai bine. Același lucru este valabil și în iubire. Orice om are un limbaj principal în iubire. Unul dintre cele cinci ne vorbește mai profund la nivel emoțional decât celelalte patru. În plus, am descoperit că rareori un soț și o soție au același limbaj al iubirii. Din fire, tindem să vorbim limbajul propriu. Ne vom exprima iubirea față de ceilalți prin aceleași gesturi care ne fac pe noi să ne simțim iubiți. Însă, dacă partenerul nostru nu are același limbaj, gesturile noastre de iubire nu vor avea aceeași însemnătate pe care o au pentru noi. În ilustrația de mai sus, soțul vorbea limbajul *serviciilor*. El spăla mașina, tunde iarba, își ajuta soția la treburile gospodăriei. Pentru el, acesta este modul în care se exprimă iubirea. Dar limbajul ei de iubire era *timpul acordat*. Ea a spus: „Niciodată nu stăm de vorbă”. Ceea ce o făcea pe ea să se simtă iubită era atenția lui exclusivă, timpul petrecut stând de vorbă cu ea, împărtășind lucruri cotidiene, ascultând și comunicând. El își exprima în mod sincer dragostea, dar nu o făcea în limbajul ei principal de iubire.

Cartea care a rezultat din această cercetare se intitulează *Cele cinci limbaje ale iubirii: Cum să-ți exprimi față de partener implicarea trup și suflet*. Ea s-a vândut în peste șase milioane de exemplare în limba engleză și a fost tradusă în treizeci și opt de limbi din întreaga lume. A ajutat literalmente milioane de familii să învețe cum să se lege unul de celălalt și să-și păstreze vie dragostea emoțională. Aceste persoane au făcut tranziția de la etapa întâi la cea de-a doua. Au învățat cum să-și exprime dragostea în mod eficient.

Iată un scurt rezumat al celor cinci limbaje ale iubirii:

1. CUVINTELE DE ÎNCURAJARE. Acest limbaj folosește cuvintele pentru a arăta apreciere celeilalte persoane. „Chiar apreciez că ai spălat mașina. Arată minunat”. „Mulțumesc pentru că ai dus gunoiul. Ești cel

mai tare". „Arăți bine în ținuta aceea". „Ador faptul că ești atât de optimist". „Admir modul în care ai ajutat-o pe mama ta". „Zâmbetul tău este contagios. Ai văzut cum toată lumea părea că se luminează la față când ai intrat tu în încăpere?" Toate acestea sunt cuvinte de încurajare. Cuvintele tale se pot axa pe personalitatea celui alt, pe modul în care arată sau pe ceva ce a făcut pentru tine sau pentru alții. Pentru a vorbi acest limbaj, trebuie să urmărești lucrurile pe care le admiri sau apreciezi la persoana celui alt și să-ți exprimi verbal admirația. Dacă limbajul principal al cuiva este cel al *cuvintelor de încurajare*, cuvintele tale vor fi ca ploaia peste un pământ uscat. Nimic nu-i va comunica mai profund dragostea ta decât aceste cuvinte.

2. SERVICIILE. Pentru oamenii aceștia, faptele sunt mai grăitoare decât cuvintele. Dacă le spui cuvinte de încurajare precum „te admir, te apreciez, te iubesc", ei probabil se vor gândi sau chiar îți vor spune: „Dacă mă iubești, de ce nu mă ajuți cu nimic la treburile casei?" Dacă *serviciile* sunt limbajul lor principal de iubire, atunci spălatul mașinii, tunsul ierbii, ajutorul în gospodărie și schimbarea scutecelor sunt exact lucrurile care-i fac să se simtă iubiți. Cheia pentru a iubi o astfel de persoană este să afli ce lucruri i-ar plăcea să faci. Și apoi să începi să le faci în mod consecvent.

3. PRIMIREA DE DARURI. Pe unii oameni, cel mai mult îi face să se simtă iubiți primirea unui cadou. Acesta le comunică: „S-a gândit la mine. Uite ce mi-a adus". Cele mai bune daruri sunt acelea care știi că vor fi apreciate. A-i oferi o undiță, când ei nu-i place să pescuiască, probabil că nu-ți va comunica prea bine iubirea. Cum afli ce ar dori să primească cealaltă persoană? îi pui întrebări și faci observații. Observi ce comentarii face când primește daruri din partea celorlalți membri ai familiei. Ia aminte și vei descoperi ce fel de daruri apreciază cel mai mult. De asemenea, ascultă ce comentarii face atunci când răsfoiește un catalog sau când vizionează o emisiune de

teleshopping. Dacă spune: „Mi-aș dori să am una dintre acestea”, notează-ți obiectul. Poți, de asemenea, să îi ceri deschis: „Fă-mi o listă cu lucrurile pe care ai vrea să le primești dacă aș vrea să-ți fac un cadou”. Este mai bine să-i oferi un dar pe care l-a cerut decât să-i faci o surpriză cu unul pe care nu și-l dorește. Nu toate darurile trebuie să fie scumpe. Un trandafir, câteva bomboane, o felicitare, o carte – oricare dintre acestea îi poate comunica profund iubirea ta unei persoane al cărei limbaj de iubire este *primirea de daruri*.

4. TIMPUL ACORDAT. Acesta înseamnă să acorzi celeilalte persoane atenția ta neîmpărțită. Nu înseamnă să stați în aceeași cameră și să vă uitați la televizor. Altcineva are parte de atenția voastră. Ci înseamnă să fiți în aceeași cameră, cu televizorul închis, lăsând orice revistă pe masă, să vă priviți unul pe altul, să vorbiți și să ascultați. Ar putea însemna, de asemenea, să faceți o plimbare împreună, atâta timp cât scopul vostru este să stați unul cu altul, nu doar să faceți mișcare. Soții care merg la restaurant, dar nu stau de vorbă unul cu altul nu vorbesc în limbajul *timpului acordat*. Cei doi și-au împlinit doar nevoia fizică de mâncare. Timpul de calitate spune: „Fac acest lucru pentru că vreau să fiu cu tine”. Fie că plantați ceva în grădină, fie că mergeți într-o tabără, scopul final este să petreceți timp împreună. Pe unii oameni, nimic nu-i face să se simtă mai iubiți decât *timpul acordat*.

5. MÂNGÂIERILE FIZICE. Se cunoaște de multă vreme puterea emoțională a mângâierilor fizice. Cercetările indică faptul că bebelușii care sunt mângâiați și îmbrățișați o duc mai bine emoțional decât aceia care trec prin perioade lungi de timp fără să fie atinși. Fiecare cultură are atingeri potrivite și nepotrivite între persoane de sex opus. Atingerile potrivite sunt pline de dragoste. Atingerile nepotrivite sunt cele lipsite de respect. Pentru persoana al cărei limbaj principal de iubire este cel al *mângâierilor fizice*, nimic nu este mai grăitor decât atingerile potrivite.

Cum să-ți descoperi limbajul de iubire

Iată trei metode care să te ajute să-ți descoperi limbajul principal de iubire. Pentru început, *examinează-ți propriul comportament*. Cum îți exprimi, de obicei, iubirea și apreciera pentru alți oameni? Dacă întotdeauna îi bați pe umăr pe ceilalți sau îi îmbrățișezi, atunci limbajul tău principal poate fi cel al *mângâierilor fizice*. Dacă ești generos în a le spune altora cuvinte de încurajare, atunci sunt multe șanse ca limbajul tău de iubire să fie cel al *cuvintelor de încurajare*. Dacă ești o persoană căreia îi place să ofere daruri, atunci poate că ceea ce îți dorești este *să primești daruri*. Dacă îți place să iei masa sau să te plimbi cu un prieten, probabil că limbajul tău de iubire este *timpul acordat*. Dacă întotdeauna cauți moduri de a-i ajuta pe alții, se prea poate ca limbajul tău de iubire să fie *serviciile*. Limbajul prin care îți exprimi dragostea este, aproape sigur, acela în care îți dorești să primești dragoste.

În al doilea rând, *care sunt lucrurile de care te plângi?* În oricare relație interumană, care este nemulțumirea ta cea mai frecventă? Dacă adesea te plângi că ceilalți nu te ajută, atunci poate că *serviciile* reprezintă limbajul tău de iubire. Dacă îi spui unui prieten: „Noi niciodată nu petrecem timp împreună”, atunci nu faci altceva decât să ceri *timpu acordat*. Dacă prietenul tău pleacă într-o călătorie de afaceri și tu îl întrebi dacă ți-a adus ceav, îi dezvălui că *primirea de daruri* este limbajul tău principal de iubire. Dacă spui: „Nu cred că m-ai atinge vreodată dacă n-aș face eu primul pas”, spui de fapt că *mângâierile fizice* sunt limbajul tău de iubire. Dacă te plângi: „Niciodată nu fac ceva bine”, nemulțumirea ta indică faptul că ție îți vorbesc profund *cuvintele de încurajare*. Plângerile tale dezvăluie ce ți-ar plăcea cel mai mult să primești de la alți oameni.

În al treilea rând, *care sunt cele mai frecvente cereri*

ale tale? Dacă prietenul tău pleacă într-o călătorie de afaceri și tu îi spui: „Nu uita să-mi aduci o surpriză”, arăți că darurile sunt importante pentru tine. Dacă spui: „Ai putea ieși la o plimbare cu mine diseară?”, ceri să ți se acorde timp. Dacă soliciți un masaj la spate, dezvălui faptul că *mângâierile fizice* înseamnă mult pentru tine. Dacă adesea le ceri oamenilor să te ajute, este posibil ca *serviciile* să fie limbajul tău de iubire. Când întrebi: „Am făcut o treabă bună?”, ceri *cuvinte de încurajare*.

Observă cum îți exprimi de obicei iubirea și aprecierea față de ceilalți; fă o listă cu nemulțumirile și cererile tale și astfel vei putea să-ți determini propriul limbaj al iubirii. Roagă-l și pe partenerul tău să răspundă la aceleași trei întrebări și va putea să-și afle și el limbajul iubirii. De asemenea, puteți face testul disponibil gratuit pe site-ul www.5lovelanguages.com.

Este evident că pentru a învăța să vorbești un limbaj al iubirii diferit de al tău va fi nevoie de efort. Persoanei care n-a crescut primind cuvinte de încurajare îi poate fi greu să le ofere. Cine a crescut într-o familie în care nu se exprimau sentimentele prin atingeri va trebui să învețe să vorbească limbajul mângâierilor fizice. Vestea bună este că toate aceste limbaje pot fi învățate și cu cât le vorbești mai mult, cu atât devin mai accesibile.

Limbajul de iubire al soției mele este cel al *serviciilor*. Acesta este motivul pentru care dau cu aspiratorul, spăl vasele și duc gunoiul. Este un preț mic pe care îl plătesc pentru a păstra vie iubirea. Limbajul meu e reprezentat de *cuvintele de încurajare*. De aceea, nu plec niciodată de acasă fără să primesc de la soția mea o vorbă bună. Pot spune, fără ezitare, că profunzimea emoțională a iubirii dintre noi este mult mai mare decât în primele zile, când eram animați de sentimente euforice. Pentru a păstra vie iubirea romantică într-o căsnicie este nevoie de o tranziție reușită de la prima etapă la cea de-a doua. Dacă veți învăța fiecare limbajul principal de iubire al celuilalt în perioada de curtare, vă va fi mult mai ușor să faceți

trecerea. Aceasta este dorința mea pentru voi.

d'SĂ STĂM DE VORBĂ ă

1. Care crezi că este limbajul tău principal de iubire?
De ce?

2. Dacă ești într-o relație, care crezi că este limbajul de iubire al partenerului tău?

3. Poate v-ar prinde bine să faceți testul limbajelor de iubire de pe site-ul www.5lovelanguages.com.

4. Discutați despre modul în care aceste informații vă pot îmbunătăți relația.

5. Dacă nu ai citit cartea *The Five Love Languages. Singles Edition* [Cele cinci limbaje ale iubirii. Ediția pentru cei necăsătoriți], poate ați dori să o citiți împreună și să discutați implicațiile ei în toate relașiile voastre.

3

Mi-aș dori să fi știut...

...că zicala „AȘCHIA NU SARE
DEPARTE DE TRUNCHI”.
nu este un mit

u sugerez că fata cu care te căsătorești se va dovedi a... fi exact ca mama ei, nici că bărbatul va fi exact ca tatăl lui. Eu spun doar că amândoi sunteți influențați într-o mare măsură de părinții voștri.

Dacă el are un tată dominator și agresiv verbal, să nu te surprindă dacă în zece ani va avea trăsături similare. Într-o oarecare măsură, toți suntem produsul mediului în care am crescut. Cercetările arată faptul că oamenii abuzivi au fost aproape întotdeauna abuzați când erau

copii□

Ați putea întreba: „Dar nu putem să învățăm din exemplul lor prost și să ne schimbăm propriul comportament?” Răspunsul este

«James Garbarino, *Lost Boys: Why Our Sons Turn Violent and How We Can Save Them*, New York, Free Press, 1999, p.50.

Afirmativ, iar cuvântul-cheie este „învățare”. Dacă fiul unui om abuziv nu face pași specifici pentru a înțelege abuzul – de ce a ajuns tatăl lui să fie astfel și ce trebuie să facă el pentru a ieși din acest tipar –, atunci este posibil să-l repete.

Dacă mama unei fete este alcoolică, se știe că, statistic vorbind, există multe șanse ca să ajungă și ea la fel. «Cu toate acestea, ea nu este *descântă* să fie alcoolică. Dacă ia măsuri potrivite pentru înțelegerea alcoolismului și anvață alte metode mai constructive de a răspunde la stres și dezamăgire, ea poate rupe lanțul beției. Așadar, într-o relație de curtare, dacă vreunul dintre voi are un părinte cu un stil de viață distructiv, este înțelept să se înscrie la un curs, să citească cărți, să apeleze la consiliere și să discute cu celălalt partener ceea ce învață. Nu ascundeți aceste probleme sub covor.

Ca să abordăm un ton mai vesel, uită-te la aspectul fizic al părintelui tău de același sex și ai toate șansele să te vezi pe tine însuși peste douăzeci de ani. Dacă tatăl începe să chească, fiul ar putea foarte bine să arate la fel în douăzeci de ani. Dacă mama este activă și energică, așa va fi și fiica.

De curând, eu și soția mea am petrecut o săptămână la plajă cu fiica noastră Shelley, cu soțul ei John și cu cei doi nepoți ai noștri. În prima dimineață, după micul-dejun, ne-am luat umbrela pe plajă. Ginerile nostru stătea într-un genunchi și, cu un sfredel, făcea o gaură în pământ ca să ne putem monta umbrela. Cu un zâmbet complice pe buze,

fiica noastră și-a înmuiat mâna într-o găleată cu apă și l-a stropit pe soțul ei cu apă rece pe spate. I-am spus:

«Theodore Jacob și Sheri Johnson, „Parenting Influences on the Development of Alcohol Abuse and Dependence”. *Alcohol Health and Research World*, vol. 21, nr. 3, 1997, p.204 – 209. Pentru informații suplimentare, vezi pagina web a Asociației Naționale pentru Copiii Alcoolicilor: www.nacoa.net/impfacts.htm.

— Tu ești o ilustrație vie a unei idei din cartea mea – „așchia nu sare departe de trunchi”. Asta este exact ceea ce ar face și mama ta.

Mai târziu în cursul zilei, în timp ce John pleca la magazin, Shelley ne-a spus, destul de tare ca să audă și John:

— Este un soț minunat.

La fel a spus și mama ei despre mine în numeroase ocazii. Chiar dacă nu știu cât de adevărat este afirmația, trebuie să mărturisesc că îmi place să o aud. Și presimt că și lui John la fel.

Fie că vorbim despre caracteristici pozitive, fie că e vorba de cele negative, majoritatea dintre noi semănăm cu părinții noștri mult mai mult decât ne dăm seama. Îmi amintesc de tânărul soț care mi-a spus: „Știam că mama ei nu se machia. Era produsul «generației hippy». Dar nici prin gând nu mi-a trecut vreodată că Julia va lua decizia să nu se mai machieze. Ea se machiază de când o cunosc. Când ieșeam la întâlniri, n-am discutat niciodată despre asta, pentru că nu m-am gândit vreodată că ar fi o problemă. Dar acum, avem aceste discuții interminabile despre machiaj, cu argumente pro și contra. Nu cred că voi avea câștig de cauză”.

Tiparele de comunicare sunt un alt domeniu în care tindem să fim ca părinții noștri. De exemplu, dacă observi că mama ei îl întrerupe adesea pe tatăl ei atunci când acesta vorbește și îi rectifică detaliile poveștii, cum ar fi: „Nu, nu era într-o marți, ci într-o miercuri” sau „Nu era în

2005, ci în 2006”, te poți aștepta ca și fiica lor să facă la fel. Poate că ai observat deja acest comportament și la prietena ta atunci când vorbești. Dacă te deranjează, acum este momentul oportun să vorbești despre el. Dacă acest obicei nu se schimbă înainte de căsătorie, el nu va dispărea automat atunci când vă veți căsători.

Un tânăr mi-a spus: „Mă îngrozesc când sunt în preajma părinților ei. Mama ei vorbește încontinuu, abia dacă respiră între propoziții. Povestește pe larg, relatând toate detaliile. Mă simt încolțit în prezența ei. Nici n-ai cum să ieși din cameră să bei un pahar cu apă. Văd și la Annie un comportament asemănător și mi-e teamă că va deveni ca mama ei. Nu cred că pot face față situației”. M-am bucurat să-l aud exprimându-și această grijă încă de pe vremea când își dădeau întâlniri. Pot spune că Annie nu a înțeles prea bine despre ce vorbea el. Așa că i-am sugerat ca data următoare când avea să fie în prezența soacrei lui, pur și simplu să înregistreze treizeci de minute din conversație.

Mai târziu, când a ascultat înregistrarea, Annie și-a dat seama că mama ei rareori puneă întrebări și că, atunci când întreba ceva, nu-i lăsa celeilalte persoane mai mult de o secundă ca să răspundă, după care revenea cu avalanșa ei de cuvinte. A înțeles acum modul în care un asemenea obicei de a comunica nu numai că putea fi ofensiv, dar putea chiar să înăbușe dialogul autentic.

Pentru că am crescut cu părinții noștri, nu ne dăm seama că tiparele lor de comunicare sunt nesănătoase. Pentru noi, pur și simplu așa a fost dintotdeauna. Adesea, este nevoie ca cineva din afara familiei să ne atragă atenția și să ne ajute să înțelegem de ce acel tipar trebuie schimbat. Fiindcă suntem influențați de tiparele de comunicare ale părinților noștri, suntem predispuși să ni le înșușim. Vestea bună este că aceste tipare de comunicare pot fi schimbate, iar momentul potrivit pentru aceasta este în perioada în care vă dați întâlniri.

Dacă îi vezi pe mama și pe tatăl lui certându-se și

observi că, în cele din urmă, tatăl lui iese din cameră înainte ca soția lui să-și termine vorba, te poți aștepta ca bărbatul cu care te întâlnești să răspundă în același mod la certurile voastre, după căsătorie. Cu excepția cazului în care, desigur, el citește această carte și, împreună, găsiți un mod mai sănătos de a vă rezolva conflictele.

De asemenea, uită-te la câtă politețe își arată mama și tatăl tău unul altuia. Tatăl ei deschide pentru mama ei portiera de la mașină? Dacă da, asta va aștepta și partenera ta de la tine. Când intră în casă, tatăl lui își scoate șapca de baseball? Dacă nu, poți să te aștepți ca și fiul lui să facă la fel. Ai auzit-o pe mama ei răspunzând în locul tatălui ei înainte ca acesta să apuce să deschidă gura? Dacă da, te poți aștepta ca și fiica ei să facă la fel. Tatăl lui își privește soția când îi vorbește sau se uită la televizor și nici nu-i dă vreun răspuns? Orice ar face tatăl, sunt șanse mari ca și fiul lui să facă la fel. Mama ei îl cicălește încontinuu pe tatăl ei să curețe garajul sau să facă orice alt lucru pe care ea îl așteaptă de la el? Dacă da, te poți aștepta la același lucru și de la fiica ei.

Tatăl lui este tăcut și rezervat sau gălăgios și franc? Mama ei este independentă, luând decizii de una singură și rareori consultându-se cu soțul ei? Mama ei gătește? Tatăl lui păstrează mașina curată? Mama ei este casnică sau are carieră? Tatăl lui își conduce propria afacere sau lucrează pentru o companie? Tunde el iarba sau angajează pe altcineva să o facă? Mama ei păstrează albume foto și albume cu tăieturi din ziare? Este extrem de implicată în activitățile bisericii? Dar tatăl lui? Răspunsurile la aceste întrebări îți vor spune la ce să te aștepți dacă te căsătorești cu persoana cu care acum îți dai întâlnire. Dacă te deranjează vreunul dintre ele, acum este momentul să discutați deschis. Soluția se află fie în acceptarea acestor trăsături, fie în negocierea unei schimbări.

Adesea, datorită stilului de viață mereu pe fugă pe care îl avem astăzi, tinerii care sunt în perioada de curtare

petrec puțin timp cu părinții partenerului lor. Ei ajung la căsătorie fără o înțelegere clară a modelului parental cu care a crescut celălalt. Chiar și atunci când fiecare dintre cei doi petrece timp împreună cu părinții celuilalt, ei nu studiază îndeaproape comportamentul și tiparele de comunicare ale acestora. Poate că își exprimă aprecierea pentru lucrurile pozitive pe care le observă, dar vor avea tendința de a ignora tiparele negative de vorbire sau de comportament – pentru că nu-și pot imagina că persoana cu care își dau întâlnire va adopta vreodată acele comportamente negative.

Ce vreau să spun este că partenerul tău sau partenera ta are, cu adevărat, șanse mari să-și însușească acele comportamente – cu excepția cazului în care se acordă o atenție conștientă și sunt luate măsuri ferme pentru a-l împiedica pe tânărul adult să alunece în tiparele pe care le-a observat în copilărie.

Acesta este motivul pentru care îi încurajez pe tinerii cu planuri de căsătorie să petreacă timp suficient fiecare împreună cu părinții celuilalt pentru a le cunoaște personalitatea, tiparele de comunicare, valorile și, mai ales, modul în care se relaționează unul la altul. Acesta este modelul care l-a influențat într-o mare măsură pe cel cu care îți dai întâlnire. Dacă observi lucruri care te deranjează, trebuie să le discuți pe îndelete cu partenerul tău de întâlniri. Dacă îngrijorările tale sunt serioase, trebuie să discutați ce pași veți face pentru a vă asigura că vechea zicală – „așchia nu sare departe de trunchi” – nu va deveni o realitate în relația voastră.

d'SĂ STĂM DE VORBĂ d

Pentru el:

1. Fă o listă cu lucrurile care-ți plac la tatăl tău. Apoi fă o listă cu trăsăturile lui pe care le consideri negative. Dacă domnișoara cu care îți dai întâlnire a petrecut un timp considerabil cu tatăl tău, cere-i să facă liste

asemănătoare cu lucrurile pe care le-a observat ea la el.

2. Folosește aceste liste ca punct de pornire pentru a discuta și a stabili în ce fel ai dori să fii diferit de tatăl tău.

3. Ce pași specifici vei urma pentru a face aceste schimbări?

Pentru ea:

1. Fă o listă cu lucrurile care-ți plac la mama ta. Apoi fă o listă cu trăsăturile ei pe care le consideri negative. În cazul în care bărbatul cu care îți dai întâlnire a petrecut un timp considerabil cu mama ta, cere-i să facă liste asemănătoare cu lucrurile pe care le-a observat el la ea.

2. Folosește aceste liste ca punct de pornire pentru a discuta și a stabili în ce fel ai dori să fii diferită de mama ta.

3. Ce pași specifici vei urma pentru a face aceste schimbări?

4

Mi-aș dori să fi știut...

...cum să rezolv NEÎNȚELEGERILE
fără CEARTĂ

e vremea când ieșeam la întâlniri, nici nu mi-a trecut... prin minte că vom avea cândva vreo neînțelegere majoră. Mi se părea că eram compatibili în toate domeniile. Eu eram dispus să fac orice își dorea ea, iar ea părea dispusă să-mi urmeze sugestiile. Acesta a fost unul dintre lucrurile care m-au atras la ea. Nu mi-a trecut niciodată prin minte că vom ajunge, în cele din urmă, să ne certăm.

Și totuși, începând din luna de miere și continuând în primii ani de căsnicie, ne-am trezit încurcați până peste cap cu conflicte. Nu puteam să înțeleg cât de illogică era

soția mea, iar ei nu-i venea să creadă că eu puteam fi atâta de dur și exigent. Și nu voiam să fiu dur; doar că știam că ideea mea era cea mai bună. Desigur, ea avea aceeași părere despre ideile ei. Nimeni nu ne spusese vreodată că neînțelegerile sunt o parte normală a oricărei căsnicii. Nu există cupluri căsătorite care să nu dea de conflicte, dintr-un simplu motiv – suntem indivizi. Ca indivizi, avem dorințe diferite, ne plac și ne displac lucruri diferite, ne irită și ne încântă lucruri diferite. De exemplu, am descoperit că lui Karoly îi plăcea să se uite la televizor, pe când eu credeam că televizorul e o pierdere de timp. De ce să nu citesc o carte și să învăț ceva? „A învățat cineva ceva vreodată uitându-se la televizor?” Acesta era punctul meu de vedere. Ea susținea că privitul la televizor era modul ei de a se relaxa și că, împotriva opiniei mele, se puteau învăța multe de la televizor. Astfel, lucrul acesta a devenit un „punct sensibil” în relația noastră, care periodic izbucnea într-o ceartă în toată regula. Odată cu scurgerea anilor, am descoperit tot mai multe puncte sensibile și căsnicia noastră a devenit o serie continuă de explozii verbale.

În zilele acelea, am adoptat gândul: „M-am căsătorit cu persoana nepotrivită. Cu siguranță, dacă m-aș fi căsătorit cu cea potrivită, lucrurile nu ar fi stat astfel”. Sunt sigur că și Karolyn avea aceleași gânduri. Mai târziu, discutând cu alte familii mai în vârstă, am descoperit că toate căsniciile au parte de conflicte. Unele cupluri învață cum să le rezolve într-o manieră prietenoasă, în timp ce altele recurg la certuri aprinse. Noi, categoric, ne încadram în ultima categorie.

În ultimii treizeci și ceva de ani, am stat în biroul meu de consiliere și am ascultat alte familii împărtășindu-și frustrarea față de un stil de viață cu certuri similare celor experimentate de mine și Karolyn. Din fericire, am putut să le ajut pe multe dintre ele să descopere o cale mai bună. În acest capitol, îți voi dezvălui câteva dintre ideile pe care le-am împărtășit și lor.

În primul rând, trebuie să începem cu acceptarea realității că vom avea conflicte. Conflictele nu sunt un semn că te-ai căsătorit cu persoana nepotrivită. Ele pur și simplu atestă faptul că sunteți oameni. Toți avem tendința de a presupune că ideile noastre sunt cele mai bune. Ce nu reușim să recunoaștem este faptul că partenerul nostru de căsătorie are aceeași opinie despre propriile idei. Logica lui nu va corespunde logicii tale, iar emoțiile lui nu le vor oglindi pe ale tale. Ideile și percepțiile noastre asupra vieții sunt influențate de istoria, valorile și personalitatea noastră. Și acești factori sunt diferiți pentru fiecare dintre noi.

Unele conflicte vor fi majore; altele vor fi minore. Conflictul referitor la modul în care se așază vasele în mașina de spălat face parte din categoria celor minore. Conflictul cu privire la a avea sau nu un copil face parte, categoric, din liga celor majore. Mari sau mici, toate conflictele au potențialul de a strica o seară, o săptămână, o lună sau o viață întreagă. Pe de altă parte, ele au potențialul de a ne învăța cum să ne iubim, să ne susținem și să ne încurajăm unul pe celălalt. Acesta din urmă este, de departe, drumul cel mai bun pe care să mergem. Diferența constă în modul în care procedăm cu conflictele.

Odată ce ai acceptat realitatea conflictelor, trebuie să descoperi un plan sănătos pentru a le aborda. Un asemenea plan începe cu recunoașterea nevoii de a asculta. Majoritatea dintre noi, când avem conflicte, simțim nevoia să vorbim, dar vorbitul fără ascultare duce la ceartă. Adevărata nevoie este nevoia de a asculta. Îmi amintesc de o soție care mi-a spus:

— Lucrul care ne-a ajutat cel mai mult în urma primei noastre ședințe de consiliere cu dumneavoastră a fost ideea de a cere un „timp de ascultare”. Înainte de asta, îi spuneam întotdeauna soțului meu: „Trebuie să discutăm”. Propoziția aceasta îl aducea întotdeauna într-o dispoziție proastă. Acum îi spun: „Când ai chef, aș dori să-ți cer un timp în care să te pot asculta”. Niciodată nu așteaptă prea

mult până îmi zice: „Deci, vrei să-mi ascuți părerile, așa-i?” Eu îi răspund că da și stabilem un timp pentru ascultare. Cererea unui timp de ascultare creează o cu totul altă atmosferă.

— Și cum începe timpul vostru de ascultare? Am întrebat eu.

— De obicei, el spune: „Deci, vrei să ascuți? Ce anume?” Apoi îi spun: „Subiectul este cum ne vom petrece Crăciunul” sau orice altă problemă am în minte. Am căzut de acord să discutăm doar câte un subiect odată. El împărtășește ce vrea să facem în concediu, iar eu încerc, cu toată sinceritatea, să înțeleg nu doar sugestiile lui, ci și de ce face acele sugestii și cât de importante sunt pentru el. De multe ori, îi pun întrebări de clarificare, precum: „Vrei să spui că ai dori să ne petrecem Crăciunul cu părinții tăi, pentru că tatăl tău are cancer și nu știi dacă va mai trăi până la Crăciunul următor?” După ce i-am pus toate întrebările de clarificare, îi răspund: „E foarte logic ceea ce spui. Înțeleg”.

Apoi, el îmi spune: „Acum că știi ce am eu în minte, aș dori să avem un timp în care eu să ascult perspectiva ta asupra acestui subiect”. Așadar, eu îmi împărtășesc punctul meu de vedere, iar el ascultă și încearcă să mă înțeleagă. Și el poate să-mi pună întrebări de clarificare, precum: „Vrei să spui că dorești să petrecem Crăciunul cu părinții tăi, pentru că sora ta care locuiește în California o să fie acolo, iar ea nu vine decât o dată la cinci ani și n-ai vrea să ratezi această ocazie de a petrece timp cu ea?” După ce mi-a pus toate întrebările și a ascultat răspunsurile mele, îmi spune: „E logic ceea ce spui. Cred că înțeleg”. Încă nu ne-am rezolvat diferențele, dar ne-am înțeles unul pe celălalt și ne-am afirmat reciproc ideile. Nu mai suntem dușmani. Am refuzat să ne certăm. Suntem prieteni și acum vom căuta o soluție pentru conflictul nostru.

Ceea ce mi-a descris această soție a fost metoda pe care am predat-o multor cupluri în biroul meu de

consiliere de-a lungul anilor. Ea se bazează pe conceptul de a arăta un respect autentic față de cealaltă persoană, de a-i da libertatea să aibă propriile gânduri, propriile opinii și propriile rațiuni pentru acestea. Ea constă în a manifesta înțelegere și a afirma că ideile celuilalt sunt rezonabile. Această metodă îndepărtează atmosfera ostilă în rezolvarea conflictelor și creează o ambianță prietenoasă.

După ce pricinile fiecăruia au fost anunțate și ascultate, sunteți gata să căutați o soluție pentru acel conflict. Cuvântul-cheie în căutarea unei soluții este „compromis”. De multe ori, când ne gândim la cuvântul acesta îi atașăm o conotație negativă. Oamenii sunt adesea avertizați cu privire la compromiterea valorilor și a credințele lor. Și totuși, compromisul într-o căsnicie nu numai că este ceva pozitiv, ci și necesar. Compromisul înseamnă a găsi un loc în care să vă întâlniți. El cere ca fiecare dintre voi să fie dispus să renunțe la ceva pentru a avea armonia în căsnicie. Dacă, dimpotrivă, amândoi insistăm să fie cum vrem noi, atunci ajungem din nou la ceartă. În căsnicie, nu este loc pentru „placul meu”. Trebuie, în schimb, să descoperim „placul nostru”.

„Ne întâlnim la mijloc”.

În ilustrația de mai sus, cei doi au căzut de acord că dacă ar lua avionul în loc să meargă cu mașina, ar putea petrece câte trei zile la părinții fiecăruia în perioada Crăciunului. Însă, aceasta înseamnă că trebuiau să facă rost de banii pentru biletele de avion, care nu erau prevăzuți de bugetul lor. După ce au schimbat mai multe idei, în final au fost de acord să-și schimbe planurile pentru vacanța de vară, în care ar fi vrut să facă o excursie în Caraibe, și să petreacă, în schimb, o vacanță mai ieftină în statul în care locuiau. În felul acesta, puteau folosi banii pe care i-ar fi cheltuit în vacanță pe biletele de avion în vacanța de Crăciun. Iată care a fost raționamentul lor:

„Putem merge în Caraibe în alt an, dar anul acesta pare cu adevărat important ca amândoi să fim cu familiile noastre de Crăciun”. Amândoi au fost dispuși să-și sacrifice planurile pentru a face ceva care să ducă la armonie între ei în ce privește vacanța de Crăciun. Există întotdeauna o soluție pentru conflicte. Și doi oameni care aleg să fie prieteni o vor găsi.

În mod tipic, există trei metode de a rezolva conflictele, odată ce căutați rezolvarea. Pe una tocmai am descris-o. găsiți un loc în care să vă întâlniți căzând de acord să împliniți o parte din dorința fiecăruia, renunțând amândoi la câte ceva. În ilustrația de mai sus, fiecare a sacrificat ideea de a petrece o vacanță întreagă cu părinții săi. Dar fiecare a primit o parte de ce-și dorea – întâlnirea cu părinții și rudele apropiate în perioada sărbătorilor. Conflictele sunt rezolvate adesea pe această cale. Eu numesc această abordare „ne întâlnim la mijloc”. Ea presupune identificarea unui loc de întâlnire la mijlocul ideilor voastre inițiale, pe care amândoi să-l considerați rezonabil.

„Ne întâlnim de partea ta”.

A doua metodă de rezolvare a conflictelor este ceea ce eu numesc „ne întâlnim de partea ta”. Aceasta înseamnă că după ce ascultați fiecare ideile și sentimentele celuilalt, unul dintre voi decide că, în acea situație, este mai bine să faceți ce are în minte celălalt. Este o sacrificare totală a ideii tale inițiale, alegând să faci ce dorește partenerul și să o faci cu o atitudine pozitivă. Alegi să faci ceea ce dorește celălalt ca pe un act de iubire, pentru că îți pasă de el și realizezi cât de important este pentru el lucrul respectiv. Un soț mi-a spus: „Am fost de acord să avem un copil după ce mi-a explicat că se apropia de sfârșitul perioadei de fertilitate. Când i-am văzut inima, n-am vrut să-mi asum riscul de a o dezamăgi. Fusesem întotdeauna de acord să avem copii. Dar eu credeam că nu

era momentul potrivit. Am vrut să așteptăm să avem o situație financiară mai bună. Dar pentru că am ascultat-o și am văzut cât de important era acest lucru pentru ea, am căzut de acord că, în ciuda temerilor mele, ar trebui să dăm curs dorinței ei și să încercăm să avem un copil acum. Am avut, și nu am regretat niciodată acea decizie". Uneori, decizia de a fi de acord cu ideea celuilalt va implica un mare sacrificiu. Dar dragostea întotdeauna implică un sacrificiu de un fel sau altul.

„Ne întâlnim mai târziu”.

A treia metodă de rezolvare a conflictelor este ceea ce eu numesc „ne întâlnim mai târziu”. Această abordare spune: „În acest moment, nu sunt capabil să fiu de acord în mod sincer cu ideea ta și nu văd un loc de întâlnire la mijloc. Am putea conveni ca, deocamdată, să rămânem în dezacord în această privință? Vom discuta din nou după o săptămână sau după o lună și vom căuta atunci o soluție. Între timp, ne vom iubi, ne vom bucura unul de celălalt și ne vom susține unul pe celălalt. Acest lucru nu va fi un factor conturbator în căsnicia noastră”. Acesta este un răspuns perfect legitim la un conflict când, pentru moment, nu puteți găsi o soluție satisfăcătoare pe termen lung. După o lună, lucrurile ar putea arăta diferit sau v-ar putea veni în minte posibilități noi, astfel încât veți putea face un compromis cu care amândoi să fiți mulțumiți.

În unele domenii ale vieții, „ne întâlnim mai târziu” poate fi o soluție permanentă, mai ales în acelea în care nu există un răspuns „bun” sau „rău”, fie că e vorba de modul de a strânge tubul de pastă de dinți sau de a așeza vasele în mașina de spălat, fie că e vorba de gusturile personale în privința modului în care ne amuzăm. În fond, suntem de acord să fim în dezacord cu stabilirea logicii lucrurilor și alegem o soluție practică. De pildă, puteți fi de acord că atunci când încarcă el mașina de spălat vase, o poate face cum vrea el; iar atunci când o încarcă ea, o poate face cum vrea ea. Sau că într-o seară va alege ea filmul, iar în alta,

va alege el.

Cu ajutorul uneia dintre aceste metode, vă puteți rezolva conflictele. Cheia, bineînțeles, este să creați o ambianță prietenoasă, fiecare enunțându-și perspectiva și ascultând-o pe a celuilalt, în loc să vă scuzați reciproc de o gândire lipsită de logică. Atunci când învățăm să ne afirmăm reciproc ideile și să căutăm soluții, putem procesa conflictele firești dintr-o relație de căsătorie și învățăm să lucrăm împreună ca o echipă. Mi-aș dori să-mi fi zis cineva cum să fac acest lucru înainte de a ne căsători. Ne-ar fi scutit de ceasuri întregi pierdute în certuri fără rost.

d'SĂ STĂM DE VORBĂ ă

1. Ați întâmpinat vreun conflict în relația voastră în ultimele luni?

2. Cum le-ați rezolvat?

3. În acest punct al relației voastre, aveți vreun conflict care a rămas nerezolvat?

4. Memorează următoarele întrebări și folosește-o dată viitoare când aveți un conflict? „Cum putem rezolva acest conflict în așa fel încât amândoi să ne simțim iubiți și apreciați?”

5. Am discutat în acest capitol despre trei metode pozitive de rezolvare a conflictelor:

— „Ne întâlnim la mijloc”.

— „Ne întâlnim de partea ta”.

— „Ne întâlnim mai târziu”.

Ați folosit de curând vreuna dintre aceste strategii în rezolvarea unui conflict? V-ați simțit amândoi iubiți și apreciați?

6. Te poți gândi la o ilustrație în care „ne întâlnim mai târziu” sau „de acord să fim în dezacord” ar putea fi o soluție la unul dintre conflictele voastre?

7. Când aveți neînțelegeri, cât de bine vă descurcați, în opinia ta, să ajungeți la o soluție din care amândoi să aveți de câștigat? Ce trebuie să schimbați sau să continuați

să faceți pentru a vă descurca mai bine?

5

Mi-aș dori să fi știut...

...că a-ți cere IERTARE este un semn de TĂRIE

atât meu era un fan al lui John Wayne. A văzut unul... dintre ultimele lui filme, *Adevăratul curaj*, în care Wayne spunea: „Bărbații adevărați nu-și cer iertare”. El l-a considerat pe John Wayne un adevărat profet și l-a luat drept model. Tatăl meu a fost un om bun. Nu era un părinte abuziv. Nu era nici măcar un om mânios. Dar, din când în când, își ieșea din fire și vorbea aspru cu mama mea, iar uneori și cu sora mea și cu mine. În cei 86 de ani ai săi, nu-mi amintesc să-l fi auzit vreodată cerându-și iertare. Așa că, pur și simplu, i-am urmat modelul, iar John Wayne a mai câștigat astfel încă un adept.

Nu spun că am luat o decizie conștientă ca niciodată să nu-mi cer iertare. Adevărul este că nu m-am gândit niciodată că ar trebui să-mi cer iertare. Înainte de căsătorie, nu-mi puteam imagina că-i voi face sau spune vreodată soției mele ceva care să aibă nevoie de iertare. La urma urmei, o iubeam. Aveam de gând să o fac extrem de fericită și eram sigur că și ea dorea același lucru pentru mine. Dar, după căsătorie, am descoperit o parte din mine despre a cărei existență nu știusem vreodată. Și am descoperit că femeia cu care m-am căsătorit avea unele idei pe care eu le consideram de-a dreptul stupide. Și i-am spus lucrul acesta. Îmi amintesc că i-am spus, pe un ton apăsător și aspru: „Karolyn, gândește puțin. Pur și simplu, ce spui tu nu are logică”. Vorbele mele declanșau o replică tăioasă și apoi ne aflam amândoi în cădere liberă.

După astfel de episoade, amândoi ne afundam în tăcere și nu mai vorbeam unul cu altul câteva ore bune sau, câteodată, zile întregi. După un timp, eu rupeam tăcerea și începeam să vorbesc cu ea ca și când nu s-ar fi întâmplat nimic. Ne bucuram de câteva zile sau luni senine, până când veneau din nou cuvintele aspre. Nu-mi dădeam seama pe atunci, dar acum văd limpede. Eu făceam, pur și simplu, ceea ce a făcut și tatăl meu. Nu-mi ceream niciodată iertare. În sinea mea, dădeam vina pe ea pentru altercațiile dintre noi. E inutil să mai spun că, în primii ani nu am avut o căsnicie bună.

La scurt timp după nuntă, m-am înscris la seminar și am început studiile teologice. Acesta a fost contextul în care am descoperit că asripturile creștine au foarte multe de spus despre mărturisire și pocăință. *Mărturisirea* înseamnă să recunosc că ceea ce am făcut sau n-am reușit să fac este rău. *Pocăința* înseamnă să mă întorc, în mod conștient, de la acel rău și să caut să fac ce este bine. Mi-a plăcut curajul apostolului Ioan care a spus: „Dacă zicem că n-avem păcat, ne înșelăm singuri și adevărul nu este în noi. Dacă ne mărturisim păcatele, El [Dumnezeu] este credincios și drept ca să ne ierte păcatele și să ne curățească de orice nelegiuire” (1 Ioan 1: 8 - 9). Am realizat că mă lăsasem înșelat. Faptul că dădeam vina pe Karolyn pentru ieșirile mele era o dovadă că mă înșelam singur. Am găsit o mare alinare personală în mărturisirea păcatelor înaintea lui Dumnezeu. Ca să fiu cu totul sincer, mi-a fost mult mai greu să învăț să-mi mărturisesc eșecurile înaintea lui Karolyn.

Totuși, în următoarele câteva luni, am învățat să-mi cer iertare și am văzut că și Karolyn era dispusă să mă ierte. În timp, și ea a învățat să-și ceară iertare și eu i-am oferit-o. După ce am petrecut o viață consiliind alte cupluri, sunt convins că nu există căsnicii sănătoase fără cererea și acordarea iertării. Trag această concluzie din faptul că toți suntem oameni și uneori facem și spunem lucruri care îi jignesc pe alții. Aceste cuvinte și acțiuni

lipsite de iubire ridică bariere emoționale între cei implicați. Și acestea nu dispar odată cu trecerea timpului, ci sunt îndepărtate doar atunci când ne cerem iertare și cel rănit alege să ne ierte.

Acum câțiva ani, am colaborat cu un alt consilier, dr. Jennifer Thomas, și am realizat o amplă investigație asupra artei de a cere iertare. Le-am pus la sute de oameni două întrebări. Prima: „Când îți ceri iertare, ce faci sau spui de obicei?” și a doua: „Când cineva își cere iertare de la tine, ce te aștepti să facă sau să spună?” Răspunsurile lor se încadrează în cinci categorii. Le-am numit „cele cinci limbaje ale scuzelor”. Dovada era clară – ceea ce consideră o persoană că înseamnă o cerere de iertare nu este totuna cu ceea ce consideră cealaltă persoană a fi o cerere de iertare. Așadar, adesea cuplurile dau greș în încercările lor de a-și cere iertare. El spune: „Îmi pare rău”. Ea se gândește: „Da, cu siguranță. Acum, mai vrei să spui ceva?” Ea mai așteaptă să-și ceară scuze; el se gândește că deja și-a cerut scuze.

De obicei, noi învățăm limbajul iertării de la părinții noștri. Mucuțul Cole o împingea pe scări pe sora lui, Julia. Mama lui îi spune: „Cole, n-o împinge pe sora ta. Du-te și spune-i că-ți pare rău”. Așadar, micuțul Cole îi spune Juliei: „Îmi pare rău”. La treizeci și doi de ani, când Cole își insultă soția, este posibil să-i spună: „Îmi pare rău”. El face ce l-a învățat mama lui să facă și nu înțelege de ce soția lui nu-l iartă cu ușurință. Soția lui însă a avut o altă mamă. Ea a învățat-o să spună: „Am greșit. Vrei, te rog, să mă ierți?”. Acestea sunt cuvintele pe care le așteaptă ea de la Cole. Pentru ea, „îmi pare rău”. nu se califică drept cerere de iertare.

Limbajele scuzelor

Iată un mic rezumat al celor cinci limbaje ale scuzelor pe care le-am descoperit în cercetarea noastră.

1. EXPRIMAREA REGRETULUI

„Îmi pare rău”. Ar putea fi foarte bine primele cuvinte din exprimarea acestui limbaj al scuzelor. Totuși, trebuie să spui pentru ce îți pare rău. Expresia „îmi pare rău” e mult prea generală spusă doar așa, de una singură. De pildă, poți spune: „Îmi pare rău că am venit acasă cu o oră mai târziu. Știu că m-ai așteptat ca să mergem împreună la film. Realizez că deja am pierdut primele treizeci de minute din film și probabil că nu mai vrei să mergem acum. Mă simt prost că nu am fost mai atent la timp. M-am luat cu munca la birou. E doar vina mea. Simt că te-am dezamăgit profund”.

Dacă ți-ai ieșit din fire și ai vorbit aspru, poți spune: „Îmi pare rău că mi-am ieșit din fire și am ridicat tonul. Știu că am fost foarte aspru și că te-am rănit profund. Un soț nu ar trebui să vorbească niciodată în felul acesta cu soția lui. Simt că te-am înjosit. Mă gândesc cât de rănit m-aș simți dacă tu mi-ai vorbi astfel. Sunt sigur că te simți profund rănită și îmi pare foarte rău pentru aceasta”.

Acest limbaj al iertării este unul emoțional. El urmărește să aducă la cunoștința celeilalte persoane durerea emoțională pe care o simți pentru faptul că vorbele sau comportamentul tău au rănit-o profund. Dacă acesta este limbajul scuzelor pentru persoana pe care ai insultat-o, iată ce dorește ea să știe: „Înțelegi cât de profund m-a rănit comportamentul tău?” Orice altceva mai puțin decât acest fel de cerere de iertare îi va părea vorbărie goală.

2. ACCEPTAREA RESPONSABILITĂȚII

Acest mod de a cere iertare începe cu cuvintele „am greșit”, după care continuă explicând ce anume a fost greșit în acel comportament. De pildă: „Am greșit când nu mi-am plănuit după-amiaza în așa fel încât să pot ajunge acasă devreme. Știam că trebuie să ieșim în seara asta, dar nu mi-am stabilit ora la care trebuia să fiu acasă ca să putem pleca la timp. A fost vina mea și am greșit. Nu pot da vina pe nimeni altcineva”.

Persoana care a vorbit aspru își poate cere scuze în

felul următor: „Modul în care am vorbit cu tine a fost greșit. Nu a fost o dovadă de iubire sau de bunătate din partea mea să ridic tonul și să vorbesc aspru cu tine. N-ar fi trebuit să-mi ies din fire. Nu ai nicio vină. Îmi asum responsabilitatea pentru comportamentul meu și știu că a fost unul greșit”.

Persoana care are ca limbaj principal al iertării „acceptarea responsabilității” așteaptă să te audă recunoscând că ai avut un comportament greșit. Pentru ea, a spune „Îmi pare rău” nu va suna niciodată a cerere de iertare. Ea vrea ca tu să fii dispus să-ți asumi responsabilitatea pentru ce ai făcut sau spus și să recunoști că a fost greșit.

3. ÎNDREPTAREA GREȘELII

Acest limbaj al iertării caută să „îndrepte lucrurile”. Un soț care a uitat de aniversarea nunții i-a spus soției sale: „Știu că am dat-o în bară rău de tot. Nu-mi vine să cred că am uitat chiar de aniversarea noastră. Ce fel de soț ar uita asta? Știu că nu pot șterge cu buretele ce-am făcut, dar aș dori să-mi dai șansa să mă revanșez față de tine. Vreau să te gândești la asta și să-mi zici ce aș putea face ca să îndrept lucrurile. Putem merge oriunde sau să facem orice vrei tu. Meriți tot ce e mai bun și vreau să-ți ofer asta”. Dacă „îndreptarea greșelii” este limbajul principal al iertării pentru soția ta, poți fi sigur că îți va da o idee despre ce poți face ca să îndrepti lucrurile.

Persoana al cărei limbaj principal al iertării e „îndreptarea greșelii” este răspunsul la întrebarea: „Mă mai iubești?” Comportamentul tău îi pare atât de lipsit de iubire, încât se întreabă cum este posibil să o iubești și totuși să faci ceea ce ai făcut. Așadar, se prea poate ca cererea ei să aibă de-a face cu limbajul ei de iubire. Dacă limbajul ei principal de iubire este cel al *mângâierilor fizice*, ar putea, pur și simplu, să-și spună: „Vrei să mă îmbrățișezi?” sau „Ai vrea să facem dragoste?” Dacă, pe de altă parte, *primirea de daruri* este limbajul ei de iubire, e posibil să-ți ceară un cadou pe care și-l dorește și care îi va

transmite iubirea ta autentică. Dacă *serviciile* sunt limbajul ei de iubire, îți poate spune: „Cel mai mare lucru pe care-l poți face ca să îndrepti lucrurile este să faci curățenie în garaj”. Dacă *timpul acordat* este limbajul ei principal de iubire, este foarte posibil să-ți ceară să petreci un weekend împreună undeva – doar voi doi. Persoana al cărei limbaj de iubire este cel al *cuvintelor de încurajare* îți va cere să-ți declari verbal iubirea. Ea poate spune: „Poți să-mi scrii o scrisoare de dragoste și să-mi spui de ce și cât de mult mă iubești?” Pentru aceste persoane, cuvintele sunt mai grăitoare decât faptele.

4. ANGAJAMENTUL SINCER

Acest limbaj al scuzelor caută să facă un plan care să prevină recidiva comportamentului greșit. Un bărbat care „și-a ieșit din fire încă o dată”, i-a spus soției sale: „Nu-mi place lucrul acesta la mine. Nu e bine, știu că așa m-am purtat și săptămâna trecută. Asta trebuie să înceteze. Meriți ceva mai bun. Mă poți ajuta cu o idee despre ce pot face ca să mă asigur că acest lucru nu se va mai repeta?” Dorința lui de a se schimba îi comunică soției sale că el își cere iertare cu toată sinceritatea.

Această familie a decis ca Atunci când va simți că se „aprinde”, soțul să-i spună soției: „Scumpa mea, am nevoie de o plimbare. Mă voi întoarce curând”. El se va plimba și se va calma. La întoarcere, peste jumătate de oră, el îi va spune: „Te iubesc foarte mult și apreciez că mi-ai dat acest răgaz. Nu vreau să-mi mai ies vreodată din fire în față ta. Apreciez că mă ajuti să înving acest lucru”. În ochii unora, dacă cererea ta de iertare nu include și o dorință de a-ți schimba comportamentul, atunci nu ți-ai cerut iertare cu adevărat. Ai putea spune orice altceva, dar pentru aceste persoane nu înseamnă că îți ceri iertare cu sinceritate. În mintea lor, dacă îți ceri iertare cu adevărat, vei încerca să-ți schimbi comportamentul.

5. SOLICITAREA IERTĂRII

„Vrei, te rog, să mă ierți?” Aceste cuvinte sunt o muzică plăcută pentru urechile persoanei al cărei limbaj

principal al scuzelor este „solicitarea iertării”. După părerea ei, dacă ești sincer, îi vei cere să te ierte. Asta înseamnă să-ți ceri iertare. Ai rănit-o și ea vrea să știe: „Vrei să fii iertat? Vrei să îndepărtezi bariera ridicată între noi de comportamentul tău?” Solicitarea iertării este ceea ce-i atinge inima și îi arată că ești sincer.

Ce am descoperit împreună cu dr. Thomas este că, atunci când cuplurile învață să-și ceară iertare fiecare într-un mod care are valoare pentru cealaltă persoană, iertarea ajunge să fie mult mai ușoară. Atunci când încerci să-ți ceri iertare, cei mai mulți oameni vor să știe dacă ești sincer. Dar ei îți judecă sinceritatea în funcție de cât de mult te apropii de ceea ce este pentru ei o cerere autentică de iertare. Asta înseamnă că trebuie să înveți să-și ceri iertare în limbajul lor principal de iertare. Când faci așa, ei simt că ești cu adevărat sincer.

Carl învață să spună: „Îmi pare rău”.

Să înveți cum să-ți ceri iertare într-un mod eficient poate fi dificil. Unii dintre voi s-ar putea să vă regăsiți în următoarea întâmplare, preluată din cartea noastră *Cele cinci limbaje ale scuzelor*.

Carl, cu gândul la căsătorie, a venit la unul dintre seminarele noastre împreună cu prietene lui, Melinda. După ce au completat chestionarele despre scuze, Melinda i-a spus că lucrul pe care dorește cel mai mult să-l audă într-o scuză este „îmi pare rău”.

Mai târziu în timpul seminarului, Carl m-a abordat pe mine:

— Ca să fiu sincer, nu știu dacă am rostit vreodată acele cuvinte. Nu mi se păreau demne de un bărbat. Am fost întotdeauna învățat că bărbații adevărați nu își cer niciodată scuze. Cred că este o chestie macho. Nu sunt sigur că pot să spun aceste cuvinte, iar pe Melinda par să o preocupe aceste lucruri. Poate că n-ar fi trebui să completăm chestionarul despre scuze! a glumit el.

— Pe de altă parte, poate că e chiar bine că ați făcut-o, am replicat zâmbind. Am o întrebare. Ai făcut vreodată în viață ceva care să regreti cu adevărat? Ceva după care să spui „cât mi-aș dori să nu fi făcut acest lucru”?

El a dat din cap și a spus:

— Da, m-am îmbătat în seara dinaintea înmormântării mamei mele. Așa că a doua zi am avut o mahmureală teribilă. Nu-mi aduc aminte mare lucru despre înmormântare.

— Cum te-ai simțit după aceea? l-am întrebat.

— Foarte rău, a răspuns Carl. M-am simțit ca și cum aș fi dezonorat-o pe mama. Moartea ei m-a afectat foarte mult. Am fost întotdeauna apropiați și puteam să vorbesc cu ea despre tot felul de lucruri. Cred că nu încercam decât să-mi înec amarul, dar am băut prea mult. Speram ca oamenii din ceruri să nu știe ce se petrece aici pe pământ, deoarece nu voiam s-o fac să sufere.

— Să presupunem pentru un moment că oamenii din ceruri știu ce se petrece pe pământ și că mama ta a fost dezamăgită de comportamentul tău și de ce ai făcut. Și să mai presupunem că ai avea o șansă să vorbești cu ea. Ce i-ai spune?

Ochii lui Carl s-au umezit și mi-a spus:

— I-aș spune că îmi pare foarte rău că am dezamăgit-o. Știu că acela nu era un moment în care să beau. Mi-aș dori să mă pot întoarce în timp și să pot retrăi acea noapte. Nu m-aș mai duce la bar. I-aș spune că o iubesc mult și că sper să mă ierte.

Mi-am pus mâna pe umărul lui Carl și i-am spus:

— Știi ce ai făcut în acest moment?

A încuviințat din cap și mi-a spus:

— Da. Tocmai mi-am cerut scuze mamei mele. Mă simt bine. Oare m-o fi auzit?

— Eu cred că da, i-am spus. Și mai cred și că te-a iertat.

— Fir-ar să fie, a replicat el. Nu voiam să plâng, a

spus, ștergându-și lacrimile de pe obraji.

— Acesta este încă un lucru; ai fost învățat că bărbații adevărați nu plâng, nu-i așa?

— Da.

— Ai primit tot felul de informații greșite de-a lungul anilor, Carl, i-am spus. Adevărul este că bărbații adevărați plâng. Bărbații de plastic sunt cei care nu plâng. Bărbații adevărați își cer scuze. Spun chiar și „îmi pare rău” atunci când își dau seama că au făcut să sufere pe cei pe care îi iubesc. Ești un bărbat adevărat, Carl. Ai demonstrat-o astăzi. Să nu uiți niciodată. Dacă te vei căsători cu Melinda, tu nu vei fi un soț perfect, iar ea nu va fi o soție perfectă. Nu este necesar să fiți perfecți ca să ai o căsnicie bună. Dar este necesar să vă cereți scuze atunci când faceți lucruri care vă fac să suferiți. Și dacă limbajul de bază al scuzelor pentru Melinda presupune să spui „îmi pare rău”, atunci va fi nevoie să înveți să îl vorbești.

— Am înțeles, a răspuns cu un zâmbet. Îmi pare bine că am venit la acest seminar.

— Și mie, i-am răspuns în timp ce ne despărțeam.

Un an mai târziu, țineam un seminar în orașul Columbia, South Carolina. Duminică dimineața devreme, mai înainte ca altcineva să sosească, m-am pomenit cu Carl și Melinda.

— Am venit devreme în speranța că vom avea ocazia să stăm de vorbă, mi-a spus el. Vrem doar să vă spunem cât de mult a însemnat pentru noi seminarul de anul trecut, când ați fost în Smmerfield. A fost un moment de cotitură în relația noastră. Ne-am căsătorit la trei luni după seminar și ceea ce am învățat în acea zi continuă să ne ajute până în ziua de astăzi.

— Nu cred că am mai fi fost căsătoriți acum, a spus Melinda, dacă nu am fi asistat la acel seminar. Nu m-aș fi gândit că primul an de căsnicie e atât de greu.

— Spune-mi, am întrebat-o, acum Carl știe cum să-și ceară scuze?

— O, da. Știm amândoi, a spus ea. Este unul dintre lucrurile principale pe care le-am învățat în acea zi - acesta și cele cinci limbaje ale dragostei. Aceste două lucruri ne-au învățat să supraviețuim.

Carl mi-a spus:

— N-a fost ușor pentru mine. Dar ziua în care i-am cerut scuze mamei mele a reprezentat o schimbare majoră pentru mine. Mi-am dat seama cât de important este să fiu onest cu privire la comportamentul meu.

— Care este limbajul dragostei tale? am întrebat-o pe Melinda.

— Serviciile, mi-a răspuns. Și Carl se pricepe foarte bine la ele. Chiar spală și împăturește prosoapele.

Carl a încuviințat din cap și mi-a spus:

— Nu m-aș fi gândit niciodată că voi face așa ceva. Dar trebuie să recunosc, spălatul este mai ușor decât a spune „îmi pare rău”. Dar am învățat să le fac pe amândouă. Vreau să avem o căsnicie bună. Părinții mei nu au avut o căsnicie bună și nici cei ai Melindei. Amândoi vrem să îmbătrânim împreună. De aceea ne-am întors astăzi pentru o ședință de împădurire a cunoștințelor. Așteptăm cu nerăbdare să învățăm lucruri noi.

— Ești un bărbat adevărat, i-am spus, bătându-l pe umăr□

Privind în urmă, la propria căsnicie, mi-aș dori să fi știut nu numai importanța iertării, ci și cum să îmi cer iertare în mod eficient. M-ar fi scutit de multe zile de suferință în tăcere, sperând zadarnic că Karolyn avea să-mi uite vorbele aspre.

d'SĂ STĂM DE VORBĂ d

1. Îți amintești ultima dată când ți-ai cerut iertare? Dacă da, ce ai spus?

2. Îți amintești ultima dată când cineva ți-ai cerut

iertare? Părea sincer? Ai iertat acea persoană? De ce da sau de ce nu?

3. Discutați unul cu altul ce anume vă așteaptă să auziți într-o cerere sinceră de iertare.

4. În prezent, există vreau lucru pentru care trebuie să-ți ceri iertare? De ce să nu o faci astăzi?

«Gary Chapman și Jennifer Thomas, *Cele cinci limbaje ale scuzelor*, trad. Rafael Cristian Cârlig, ed. a II-a, București, Curtea Veche Publishing, 2011, p. 141 - 144.

6

Mi-aș dori să fi știut...

...că IERTAREA nu este un SENTIMENT

singurul răspuns sănătos la o cerere de iertare este iar... tarea. Dar ce înseamnă să ierți? Înainte să mă căsătoresc, credeam că iertarea înseamnă să dai drumul durerii și, astfel, să restaurezi sentimentele de iubire. Mi se părea relativ ușor. Îmi amintesc că, odată, când Karolyn m-a sunat să anuleze o întâlnire cu mine spunând că trebuie să se ducă la cumpărături cu o prietenă, am fost devastat și m-am supărat pe ea. Cum de s-a putut gândi că e mai important să iasă la cumpărături cu o prietenă decât să iasă cu mine?

Am trăit două zile rănit, cu mânia și suferința mea, până când ne-am reîntâlnit. Încă de la începutul serii, ea m-a întrebat dacă s-a întâmplat ceva. Și atunci am deschis zăgazurile emoțiilor mele, le-am dat frâu liber și i-am spus cât de supărat am fost că ea a ieșit la cumpărături cu o prietenă în loc să petreacă timp cu mine.

Când mi-am terminat de afișat sentimentele, ea mi-a

spus, cu toată blândețea:

— Îmi pare rău. Trebuia să-ți explic mai pe îndelete. Nici nu se pune problema că nu doream să fiu cu tine. Acela era singurul weekend în care prietena mea avea liber de la lucru și avea nevoie de ajutorul meu ca să cumpere un cadou pentru ziua de naștere a mamei ei. Știam că noi doi putem ieși în altă seară. Nu am vrut să te rănesc. Aș prefera oricând să fiu cu tine decât să ies la cumpărături. Sper că mă vei ierta.

Ca un prosop care absoarbe apa, cuvintele și scuzele ei mi-au evaporat toată durerea. Și am fost copleșit de sentimente calde de iubire. Se terminase. Relația noastră era restaurată și nu m-am mai gândit niciodată la cele întâmplate. Asta înseamnă pentru mine să iert.

Însă, după ce ne-am căsătorit, iertarea părea mult mai dificilă. Într-o seară, la aproximativ șase săptămâni de la nuntă, eu și Karolyn ne-am trezit prinși într-o ceartă de toată frumusețea. În toiul ei, ea s-a îndreptat spre dulap, și-a luat pelerina, a trântit ușa de la intrare și a ieșit afară, în ploaia torențială. Primul meu gând a fost: „De ce nu rămâne să lupte ca un bărbat?” Dar apoi a urmat al doilea: „O, nu. Dacă nu se mai întoarce?” Lacrimile îmi curgeau în voie în timp ce mă întrebam: „Cum de s-a putut ajunge la asta atât de devreme în căsnicia noastră?” Am deschis televizorul și am încercat să uit toată tărașenia, dar nu reușeam nimic.

După o vreme ce mi-a părut o veșnicie, am auzit ușa deschizându-se și, când m-am întors, am văzut-o plângând:

— Îmi pare rău că ți-am întors spatele, dar n-am mai putut suporta. Urăsc să mă cert. Când ai țipat la mine, am știut că trebuie să ies, altfel cearta să întețea.

Mi-am cerut scuze pentru că ridicasem tonul, dar în inima mea, o învinovățeam pe ea pentru toată cearta. Am mers la culcare cu spatele unul la altul. A doua zi, după un timp de reflecție, mi-am cerut iertare mai pe îndelete, iar ea a făcut la fel. Amândoi am spus: „Te iert”. Dar durerea nu s-a evaporat, iar sentimentele calde de iubire nu au

revenit. În următoarele câteva săptămâni, am continuat să re trăiesc episodul. Nu-mi puteam scoate din minte imaginea ei ieșind în ploaie și zgomotul ușii trântite. De fiecare dată când revedeam scena resimțeam aceeași durere.

Ca proaspăt absolvent de facultate, nu făcusem niciodată vreun curs pe tema iertării. Nu-mi amintesc nici să fi văzut vreodată o carte despre iertare. Știam doar că declarațiile noastre de iertare nu restau-raseră sentimentele de iubire. Acum, după mai bine de treizeci de ani de când sunt consilier marital, am învățat foarte multe despre iertare. În acest capitol, vreau să vă împărtășesc și vouă câte ceva. Să începem cu începutul.

Ce este și ce nu este iertarea?

Iertarea presupune că s-a comis un rău. Supărările nu necesită iertare, ci, mai degrabă, negociere. Însă, atunci când unul dintre voi vorbește sau se comportă aspru cu celălalt, este nevoie de o cerere de iertare și de iertare, dacă vreți ca relația să fie restaurată. Există ofense minore și ofense majore, dar procesul este întotdeauna același. Când unul dintre noi îl ofensează pe celălalt, se ridică o barieră emoțională între noi. Barierele sunt îndepărtate prin cereri sincere de iertare și printr-o iertare autentică. În capitolul anterior, am vorbit despre cum să ne cerem iertare cu sinceritate. Acum, vom vorbi despre ce înseamnă să iertăm.

În scriaturile ebraice și creștine, există trei cuvinte evreiești și patru cuvinte grecești traduse cu „a ierta”. Ele sunt sinonime, cu diferite nuanțe de sens. Ideea de bază este „a trece cu vederea” sau „a înlătura”. Când vorbește despre iertarea oferită nouă de Dumnezeu, Biblia spune: „cât este de departe răsăritul de apus, atât de mult depărtează El fărădelegile noastre de la noi” (Psalmul 103: 12). Iertarea înlătură bariera și anulează pedeapsa. Dumnezeu nu ne mai cere să plătim pentru fărădelegea

noastră. Când ne cerem iertare cu adevărat și solicităm iertarea Lui, El ne iartă și nu ne mai trage la răspundere niciodată pentru acea greșeală.

Suntem învățați să ne iertăm unul pe altul la fel cum ne iartă Dumnezeu pe noi. Așadar, iertarea nu este un sentiment, ci o decizie. Este decizia de a oferi har, în loc de a cere dreptate. Iertarea înlătură barierile și face posibilă dezvoltarea relației.

Poate că voi putea explica mai bine ce este iertarea dacă vă împărtășesc patru lucruri pe care ea nu le realizează.

Mai întâi, *iertarea nu ne șterge memoria*. I-am auzit pe unii oameni spunând: „Dacă nu ai uitat, nu ai iertat”. Această afirmație este falsă. Creierul uman înregistrează toate experiențele, bune și rele, plăcute și neplăcute. Psihologii au explicat că mintea omului are două compartimente. Unul se numește conștient, iar celălalt, subconștient. Conștientul este alcătuit din lucrurile de care ești conștient în acest moment. De pildă, eu sunt deplin conștient că în acest moment stau pe un scaun. Dacă vreau, vă pot împărtăși priveliștea și sunetele din jurul meu. Subconștientul adăpostește experiențele trecute, care sunt depozitate în fișiere mintale.

Unele informații curg liber din subconștient în conștient. La un moment dat, putem alege să trecem în conștient informații din subconștient. De pildă, dacă mă întreb: „Ce ai mâncat azi dimineață?”, aş putea să pătrund în subconștient și să îți spun că am mâncat cereale Cheerios cu afine. Înainte să-mi pui întrebarea, nu mă gândeam în mod conștient la micul-dejun. Dar, la dorința mea, am putut extrage acea informație.

Alte experiențe sunt îngropate adânc în subconștient și poate fi dificil să le aducem în conștient, chiar și depunând efort. Pe de altă parte, uneori amintirile sar din subconștient în conștient fără a fi solicitate. Acest lucru se întâmplă adesea cu cele dureroase. Chiar și după ce ai ales

să ierți comportamentul celuilalt și să înlături bariera, amintirea evenimentului poate reveni în conștient și, odată cu ea, revin și sentimentele dureroase și, probabil, mânia. Dacă îți amintești un lucru nu înseamnă că nu ai iertat. Înseamnă, pur și simplu, că ești om și că îți amintești o experiență dureroasă.

Cum procedăm cu aceste amintiri dureroase? Sugestia mea este să le aduci înaintea lui Dumnezeu și să-l spui: „Tată, Tu știi ce-mi amintesc și știi și ce simt acum. Dar îți mulțumesc pentru că toate acestea au fost iertate. Acum, ajută-mă să fac astăzi ceva care să îmbunătățească relația noastră”. În această rugăciune, îți afirmi decizia de a ierta și cauți să încurajezi dezvoltarea relației pe viitor.

În al doilea rând, *iertarea nu îndepărtează toate consecințele răului comis*. De pildă, o mamă a strâns bani pentru o operație. Fiul ei îi fură și-i cheltuie pe droguri. Dacă el își cere sincer iertare, ea îl poate ierta – dar asta nu recuperează și banii pierduți. Un tată își părăsește soția și copiii. Douăzeci de ani mai târziu, se întoarce să-și ceară iertare. Ei îl pot ierta – dar acest lucru nu le dă înapoi cei douăzeci de ani pe care i-au pierdut. Soțul, în mânia lui, își abuzează fizic soția și îi fracturează maxilarul. El își poate cere iertare cu toată sinceritatea, iar ea îl poate ierta – dar maxilarul ei rămâne fracturat.

Orice comportament al nostru are consecințe. Cel pozitiv are consecințe pozitive. Cel negativ, consecințe negative. Iertarea nu îndepărtează toate consecințele comportamentului greșit.

În al treilea rând, *iertarea nu reconstruiește încrederea*. Un soț care i-a fost infidel soției sale a încheiat aventura și și-a cerut iertare de la soția lui. Ea mi-a spus în biroul de consiliere: „Cred că l-am iertat, dar nu am încredere în el. Asta mă face să mă întreb dacă l-am iertat cu adevărat”. În realitate, iertarea nu restabilește, de la sine, încrederea. Încrederea este acea certitudine intuitivă că cineva este o persoană integră. Încrederea este distrusă

Într-o relație în care un partener este infidel. Când nu-ți păstrezi angajamentele față de mine, îmi pierd încrederea în tine. Nu mai am certitudinea că mă vei trata cu dreptate și onestitate. Atunci, cum se reconstruiește încrederea? Schimbându-ți comportamentul și dovedindu-te demn de încredere. Dacă văd că îți îndeplinești promisiunile o perioadă de timp mai îndelungată și că ești deschis și cinstit în toate interacțiunile dintre noi, voi ajunge din nou să am încredere în tine.

Când consilies o familie în care unul dintre soți a fost infidel sexual și caută acum să-și reconstruiască viața de căsnicie, îi recomand celui vinovat ca, după ce-și cere sincer iertare și o capătă, să-i dea voie partenerului să-i verifice toate domeniile de activitate. Asta înseamnă că își va pune la dispoziția partenerului său carnetul de cecuri, computerul, telefonul și toate celelalte surse de informare. Prin aceasta, el comunică: „Nu am nimic de ascuns; mi-am schimbat cu adevărat comportamentul și vreau să fiu din nou vrednic de încrederea ta”. Cu această atitudine deschisă și cu un stil de viață integru, încrederea poate fi restaurată. Așadar, iertarea nu restaurează de la sine încrederea, dar face loc posibilității de a o recâștiga.

În al patrulea rând, *iertarea nu sfârșește întotdeauna în reconciliere*. Cuvântul „reconciliere” înseamnă „a aduce din nou în armonie”. Reconcilierea necesită rezolvarea diferențelor, găsirea unor noi modalități de a face lucrurile, soluționarea conflictelor din trecut și deprinderea muncii în echipă. De cât timp este nevoie pentru a fi reconciliați? Asta depinde în mare măsură de durata în care ați fost „în dizarmonie”. La unii poate dura doar câteva ore; la alții, poate dura luni întregi. Pentru unii, va fi nevoie de ajutorul unui consilier experimentat, pentru că cei doi nu au abilitățile necesare reconstruirii relației. Ce spun eu este că iertarea nu aduce automat armonie în relație. Totuși, ea face posibilă reconcilierea.

Am început acest capitol spunând că iertarea este

singurul răspuns sănătos la o cerere de iertare. Dacă alegem să nu iertăm, bariera rămâne și cei doi se înstrăinează. Timpul, de unul singur, nu va vindeca relația. Vindecarea necesită decizia de a ierta. Și iertarea face posibilă dezvoltarea relației pe mai departe.

Doresc să închei acest capitol punând încă o întrebare: Ce se întâmplă atunci când persoana care te-a rănit nu-și cere iertare? Abordarea cea mai potrivită la care poți recurge este să o confrunți, în dragoste, cu vina ei, sperând că își va cere iertare și că o vei putea ierta. Dacă nu reușești din prima, îți sugerez să mai faci o a doua și o a treia încercare. O cerere de iertare spune: „Prețuiesc această relație și vreau să rezolvăm această problemă”. Refuzul de a-ți cere iertare comunică: „Nu prețuiesc această relație și mi-e totuna dacă rămânem înstrăinați”. Nu putem forța pe cineva să-și ceară iertare, dar putem să propunem pacea și să ne arătăm dispuși să iertăm. Dacă, în ultimă instanță, acea persoană nu dorește să restaureze relația, o poți încredința, împreună cu durerea și mânia ta, lui Dumnezeu. Nu lăsa ca lipsa ei de disponibilitate pentru rezolvarea problemei să-ți facă viața un iad. Este nevoie de doi oameni pentru a construi o relație pozitivă, sănătoasă.

Dacă aș fi știut înainte să mă căsătoresc ceea ce v-am împărtășit în acest capitol, aș fi fost un om mult mai iertător. Mi-aș fi înțeles și mi-aș fi gestionat sentimentele într-o manieră mai sănătoasă. Aș fi știut că iertarea nu înlătură toată durerea, nici nu restaurează automat sentimentele de iubire. Dar iertarea este primul pas în procesarea durerii și în restaurarea iubirii. Nu există căsnicii sănătoase fără cereri sincere de iertare și fără iertare autentică. Dacă învățați cum să vă cereți iertare și cum să iertați, veți avea la îndemână două dintre elementele majore în construirea unei căsnicii reușite.

d'SĂ STĂM DE VORBĂ Ț

1. Există vreo persoană pe care trebuie să o confrunți

într-un mod iubitor? Ce te împiedică să o faci?

2. Există vreo persoană pe care încă n-ai iertat-o? Ce te împiedică să o faci?

3. Ce bariere există între tine și o persoană iubită? Ce vei face pentru înlăturarea acestor bariere?

4. Când cineva îți cere iertare, cât de ușor îți este să ierți? De ce?

7

Mi-aș dori să fi știut...

...că TOALETELE
nuse cu RĂȚĂ SINGURE

a casa părintească, unde am crescut, toaleta nu era... niciodată murdară. Dar niciodată nu mi-a trecut prin minte că cineva trebuia să o curețe. Nici acum nu știu dacă acel cineva era mama sau tatăl meu. N-am văzut niciodată pe nimeni curățând toaleta. La două săptămâni după ce eu și Karolyn ne-am căsătorit, m-am înscris la școala postuniversitară și am locuit în campusul universității. Era un apartament mic, dar curat și drăguț. Trei săptămâni mai târziu, am observat că toaleta avea pete de murdărie. (Între timp, aflasem că toaletele trebuie curățate. Ajunsesem totuși în școala postuniversitară.) I-am pomenit despre asta lui Karolyn și ea mi-a spus:

— Știu. Mă întrebam când aveai de gând să o cureți.

— Să o curăț?! am spus. Am crezut că tu ai s-o cureți. Eu nu știu cum să curăț o toaletă.

— Ei bine, dă-mi voie să te învăț, s-a oferit ea.

— Nu putem cumpăra ceva care să o curețe automat când tragi apa? am întrebat eu.

— Chestiile astea nu-s bune de nimic, a răspuns ea. Sunt o risipă de bani.

Înainte de căsătorie, nu m-am gândit niciodată că voi ajunge într-o zi să fiu un „curățător de toalete”. De fapt, am devenit atât de bun la asta, încât, în al doilea semestru, m-am angajat cu jumătate de normă la o firmă de curățat toalete. Și am mers de la un beneficiar la altul, curățând toalete. După ce am primit instruire profesională, curățarea micii noastre toalete din micul nostru apartament era o nimica toată.

Permite-mi să-ți pun o întrebare personală. Dacă și când te vei căsători, cine crezi că va curăța toalete din apartamentul sau casa voastră? La ședințele de consiliere premaritală, am descoperit că majoritatea bărbaților cred că soția va curăța toaleta, în vreme ce majoritatea femeilor cred că soțul o va curăța. În lipsa unei consilieri premaritale, majoritatea cuplurilor nici măcar nu se gândesc vreodată cine va curăța toaleta, iar la trei săptămâni după nuntă, descoperă și tinerii însurăței că toaletele nu se curăță singure.

Cine ce face?

Ridic această problemă nu pentru că mă preocupă în mod deosebit curățarea toaletei. Ci pentru că mă preocupă foarte mult faptul că veți intra în căsnicie fără să fi discutat vreodată *cine* și *ce* face după ce vă căsătoriți. Este ceea ce sociologii numesc „roluri maritale”. Confuzia asupra rolurilor este unul dintre cele mai problematice aspecte ale căsniciilor contemporane. În generațiile anterioare, când soțul era cel care susținea financiar familia, iar soția era doar gospodină, exista puțină confuzie cu privire la cine ce aveau de făcut. Însă, în lumea de azi, unde majoritatea tinerelor soții au propriile cariere, acestea se așteaptă ca soții lor să fie implicați semnificativ în treburile casnice. Dacă voi doi nu discutați și nu cădeți de acord cine ce va face, veți descoperi că acest lucru este o sursă majoră de conflict în primele luni de căsnicie.

Sunt mai mulți factori care intră în joc când discutați

despre rolurile maritale. Mai întâi, amândoi ați crescut având modele diferite. O tânără soție mi-a spus: „Tatăl meu dădea cu aspiratorul în toată casa în fiecare sâmbătă dimineața, înainte să spele mașina. Acum, soțul meu se așteaptă ca eu să dau cu aspiratorul și vrea să duc mașina la spălat într-o spălătorie auto. Nu pot să cred că m-am căsătorit cu un om atât de leneș”. Soțul ei mi-a spus: „La noi acasă, mama dădea cu aspiratorul. Nu mi-a trecut prin minte că soția mea s-ar putea aștepta vreodată să fac eu lucrul acesta. Iar în ce privește mașina, e o chestiune de eficiență. De ce să pierd două ore în fiecare sâmbătă spălând mașina, când o pot spăla într-o spălătorie auto în trei minute, pentru 3 dolari? Noi nu spălam niciodată mașina acasă. O dată la trei luni, plăteam 12 dolari pentru o spălare completă la o spălătorie. Nu înțeleg de ce pentru ea este atât de important lucrul acesta”.

Era important pentru ea deoarece, în mintea ei, el nu era un soț responsabil. Așteptările ei n-aveau sens pentru el fiindcă, în familia în care a crescut, el a avut un model diferit. Unul dintre exercițiile pe care le folosesc în consilierea premaritală este să-i cer femeii să facă o listă cu toate lucrurile pe care tatăl ei le făcea pe lângă casă și o listă cu toate responsabilitățile care îi reveneau mamei ei. Îi cer bărbatului să facă același lucru. Odată ce listele sunt gata, le examinăm împreună pentru a vedea unde seamănă sau diferă modelele lor parentale. Apoi, îi cre cuplului să aibă o discuție serioasă despre aspectele în care se așteaptă ca mariajul lor să se asemene sau să difere de modelele parentale. A ignora sau a nega influența modelelor parentale asupra propriilor așteptări este un semn de imaturitate. Un cuplu matur își va împărtăși ce deschidere și sinceritate așteptările și, acolo unde cei doi au opinii diferite, vor negocia o înțelegere cu privire la rolurile maritale înainte să se căsătorească.

De unde vin aceste idei?

O altă influență asupra modului în care percepi rolurile mari-tale este propria ta filosofie despre masculinitate și feminitate. Aceasta răspunde la întrebarea: „Ce face un bărbat și ce face o femeie într-o căsnicie?” Răspunsul la această întrebare este influențat în mare măsură de experiența educațională. De pildă, dacă ea a studiat într-o universitate în care a avut dascăli feminiști militanți, atunci este posibil să aibă opinii foarte puternice despre ce face și ce nu face o femeie într-o căsnicie. De cealaltă parte, dacă a studiat într-o universitate religioasă conservatoare, este posibil să aibă idei foarte diferite despre rolul femeii în căsnicie. De asemenea, educația și credințele lui religioase îi vor influența foarte mult filosofia despre rolurile bărbatului și ale femeii în căsnicie. A ignora aceste filosofii adânc înrădăcinate în voi sau a crede că iubirea voastră le va contracara influența este o nebunie. Dacă nu puteți negocia aceste diferențe înainte de căsătorie, ele vă vor inhiba foarte mult abilitatea de a cultiva unitatea conjugală.

Dacă el se simte jenat ca prietenii lui să afle că spală vasele, iar ea crede că spălatul vaselor este un semn de masculinitate, atunci spălatul vaselor va deveni o sursă de stres emoțional în relația lor. Dacă ea crede ferm că o soție nu ar trebui să gătească singură, iar el, pe de altă parte, nu are nici în clin, nici în mână cu gătitul, cei doi trebuie să negocieze o înțelegere înainte de căsătorie. Ori își schimbă ea opinia, ori se înscrie el la un curs de gătit în cadrul facultății locale. Filosofia ta despre masculinitate și feminitate influențează foarte mult așteptările tale în ce privește rolurile maritale.

La ce vă pricepeți cel mai bine?

Cu aceasta, am ajuns la cel de-al treilea factor care vă va influența opiniile legate de atribuțiile fiecăruia dintre voi, iar adevărul este că fiecare dintre voi aveți abilități diferite. Când vine vorba de prepararea mâncării, unul

dintre voi se poate pricepe să găsească cele mai bune oferte la cumpărături, pe când celălalt cumpără, pur și simplu, ingredientele necesare pentru gătit. Unul poate fi priceput la copt, iar celălalt, la făcut grătar. Unul știe să șteargă praful de pe mobilă, în timp ce celălalt nici măcar nu-l observă. Unul știe să copilească arbuștii și să amenajeze curtea, pe când celălalt este complet pe dinafară. Unul este expert în calculatoare, în timp ce celălalt de abia se descurcă să trimită e-mailuri.

Nu este nevoie să avem același set de abilități, dar este important să recunoaștem că avem abilități diferite și să căutăm să le folosim în beneficiul relației noastre. Într-o echipă de fotbal, cei unsprezece jucători au același obiectiv, dar nu joacă același rol. Antrenorul urmărește să-i pună pe fiecare în poziția pe care crede că o poate acoperi cel mai bine. Principiul acesta ar trebui să fie de ajutor și în determinarea rolurilor maritale.

Ce ne face plăcere – și ce nu

Al patrulea factor în găsirea unui numitor comun cu privire la atribuțiile fiecăruia este simplul fapt că fiecare dintre voi are lucruri care îi fac plăcere și lucruri care îi displac. Pentru ea, poate fi o sarcină ușoară să gestioneze banii și să țină evidența finanțelor, pe când, pentru el, acestea pot fi un chin. Amândoi știu să adune, să scadă și să țină evidența, dar unuia îi place să facă aceste lucruri, iar celuilalt, nu. Pentru el, poate fi o provocare revigorantă să dea cu aspiratorul; pentru ea, poate fi o corvoadă. Ei îi poate face plăcere să plătească facturile lunare; lui i se poate părea ceva extrem de apăsător. Un pas important în procesul de determinare a rolurilor maritale este să ne asigurăm că știm ce îi place și ce îi displac fiecăruia. La modul ideal, ar fi frumos ca fiecare dintre voi să facă ceea ce îi face plăcere. Dar dacă niciunuia dintre voi nu-i place să facă un lucru, este evident că cineva trebuie să accepte responsabilitatea pentru acea sarcină care nu este

neapărat plăcută. Oricum, o parte din procesul de decizie cu privire la cine ce face este să ții seama de lucrurile care îți plac și de cele care îți displac fiecăruia dintre voi.

Un exercițiu practic

Acum doresc să vă ofer un exercițiu care vă va ajuta nu numai să decideți cine va curăța toaleta, ci și cine va face toate celelalte lucruri necesare. Dacă te gândești serios la căsătorie, fă o listă cu toate lucrurile care-ți vin în minte ce trebuie făcute pentru a întreține o gospodărie. Fii atent să incluzi vehiculele, cine va face cumpărăturile, cine va găti, cine va spăla rufe și cine va da cu aspiratorul. Cere-i logodnicului sau logodnicei tale să facă o listă similară. Apoi, comparați listele și combinați-le astfel încât să aveți o listă completă care să includă tot ce ați scris fiecare dintre voi.

Copiază lista, să o aveți în două exemplare și, fiecare, separat, citiți lista și puneți-vă inițialele în dreptul acelor puncte despre care credeți că vor fi responsabilitatea voastră. Dacă credeți că responsabilitatea va fi împărțită, puneți inițialele amândurora, dar subliniați-o pe a celui care va avea responsabilitatea principală. După ce ați făcut acest lucru, puneți deoparte o seară pentru a vă trece în revistă răspunsurile și a vedea unde sunteți de acord și unde nu, în ceea ce privește persoana cu responsabilitatea principală pentru fiecare punct din listă. Acolo unde sunteți în dezacord, este nevoie de negociere. Împărtășiți-vă fiecare motivele pentru alegerea făcută. Fiți cât se poate de deschiși și sinceri în expunerea motivațiilor voastre pentru respectiva alegere. După ce v-ați ascultat în mod empatic unul pe altul, căutați să ajungeți la o înțelegere în ceea ce privește persoana care își va asuma responsabilitatea respectivă. (Dacă nu vă puteți înțelege înainte de căsătorie, ce vă face să credeți că veți reuși după aceea?)

Efectuând acest exercițiu nu înseamnă că sunteți

legați de responsabilitățile acelea pentru tot restul vieții – după șase luni de căsnicie, este posibil să doriți să renegociați unele puncte din listă. Înseamnă, mai degrabă, că veți intra în căsnicie cu o înțelegere mai bună asupra așteptărilor pe care le aveți unul de la celălalt. Dacă faceți acest exercițiu și ajungeți la o înțelegere cu privire la cine ce va face, veți fi scutiți de multe conflicte și viața va decurge mult mai armonios pentru amândoi.

d'SĂ STĂM DE VORBĂ d

1. Dacă ai crescut împreună cu tatăl tău, ce responsabilități și-a asumat el în familie?
2. Ce responsabilități și-a asumat mama ta?
3. Dacă te gândești serios la căsătorie, efectuează exercițiul de mai sus.

8

Mi-aș dori să fi știut...

...că avem nevoie de un PLAN
de gestionare a BANILOR

e vremea când eu și Karolyn ne întâlneam și, mai... târziu, când am decis să ne căsătorim, nu mi-a trecut deloc prin minte că va fi nevoie să discutăm despre cum ne vom gestiona finanțele. Niciunul dintre noi n-avea bani. La o adică, amândoi eram proaspeți absolvenți de facultate. În timpul facultății, amândoi am stat la cămin. Nu închiriasem niciodată vreun apartament, nu achitasem niciodată vreo factură pentru curent, nu plătisem niciodată pentru o mașină și rareori îmi cumpărasem haine. Lucram cu jumătate de normă pentru a-mi plăti cheltuielile cu facultatea. După primul an, părinții mei au avut bunătatea

să-mi cumpere o mașină și să-i plătească asigurarea. Hainele pe care le purtam erau primite cadou de la familia mea, cu ocazia Crăciunului sau a aniversărilor zilei mele de naștere. Karolyn avea o experiență similară, doar că, înainte să se înscrie la facultate, ea lucrase cu normă întreagă timp de un an, avusese propriul apartament și își plătise singură facturile.

Singurul plan financiar pe care-l aveam era acela că ea căzuse de acord să lucreze cu normă întreagă, în timp ce eu mă focalizam în întregime pe studiile mele postuniversitare. Planul acesta a ținut două luni. Slujba lui Karolyn îi impunea să înceapă lucrul la 5: 30 a.m. Ea nu este o persoană matinală. Starea ei de sănătate se înrăutățea văzând cu ochii și amândoi am fost de acord că planul acesta nu funcționa. Am decis să ne căutăm amândoi slujbe cu jumătate de normă, după-amiaza. Foarte curând, ea a fost angajată de unul dintre profesorii mei de la facultate, iar eu mi-am găsit un post la o bancă locală. Niciunul dintre noi nu câștiga mulți bani, dar cât câștigam era destul ca să ne plătim chiria și utilitățile pentru apartamentul nostru de studenți, să cumpărăm benzină pentru mașină, precum și să punem mâncare pe masă. Niciunul dintre noi nu și-a cumpărat vreo haină timp de trei ani. După ce mi-am terminat studiile și am început să lucrez pentru prima dată cu normă întreagă, aveam impresionantul profit de 150 de dolari.

În acei ani, n-am avut neînțelegeri din cauza banilor, pentru că nu aveam bani. Atâta timp cât un cuplu cade de acord să facă anumite sacrificii pentru o vreme cu scopul atingerii unui obiectiv bine definit, în cazul nostru absolvirea studiilor postuniversitare, și atâta timp cât venitul existent este suficient pentru acoperirea nevoilor, cei doi au puține șanse să întâmpine conflicte pe seama banilor. Acestea au apărut, în cazul nostru, abia după ce am început „să facem bani”.

Noi încă nu discutasem vreodată un plan de gestionare a banilor noștri. După trei ani de sacrificii,

amândoi eram entuziasmați să cheltuim. Însă noi gândeam diferit cu privire la ce și când aveam de cumpărat. Fără să avem un plan la îndemână, finanțele au devenit pentru noi ceea ce au devenit pentru multe cupluri – un câmp de luptă. N-am să vă plictisesc cu amănuntele ciocnirilor noastre. Ce vreau să subliniez este că, dacă ne-am fi făcut un plan înainte de nuntă, acesta ne-ar fi scutit de multe certuri inutile. Am să vă împărtășesc în cele ce urmează un plan simplu de gestionare a banilor, care a ajutat mii de familii să evite starea conflictuală în domeniul finanțelor. Să începem cu începutul.

„Banii noștri”: crearea unității

Prima piatră de temelie în elaborarea unui plan financiar este să cădeți de acord că, după căsătorie, nu vor mai fi „banii mei” și „banii tăi”, ci „banii noștri”. În centrul căsniciei stă dorința de unitate. „La bine și la greu”, noi intenționăm să trăim viața împreună. Implicația este că ne vom pune veniturile în comun și că vom lucra ca o echipă pentru a decide ce să facem cu banii noștri. Apropo, asta înseamnă și că datoriile lui și datoriile ei vor deveni „datoriile noastre” și că avem responsabilitatea de a face un plan pentru achitarea acestor datorii. Mai înseamnă, de asemenea, că economiile lui și economiile ei vor deveni „economiiile noastre”. Dacă nu ești pregătit pentru acest fel de unitate, atunci nu ești pregătit pentru căsătorie.

Economii, dărnicie, cheltuieli

Al doilea pas în elaborarea unui plan financiar este să cădeți de acord asupra unui procent din venitul vostru pe care îl veți economisi, dăruii și cheltui. În esență, cu banii nu puteți face decât trei lucruri: să îi economisiți, să-i dăruiați sau să-i cheltuiți. Stabilirea procentului pe care îl veți aloca fiecărei categorii în parte este un pas important în elaborarea unui plan financiar.

De-a lungul anilor, am încurajat cuplurile să adopte „planul 10 - 10 - 80”. Economisiți și investiți 10% din venitul vostru net. Primul scop al economisirii este să aveți fonduri de urgență în caz de boală sau de pierdere a slujbei. Al doilea scop al economisirii este să aveți cu ce amortiza orice card de credit sau de consum ați putea avea. Al treilea scop al economisirii este să achiziționați anumite lucruri importante, precum o casă sau o mașină. (Economii pentru pensie fac parte, în mod normal, din pachetul oferit de angajator. Eu încurajez din toată inima tinerele familii să participe la planul de pensionare oferit de angajatorii lor.)

Un alt procent de 10% este pentru dărnicie. Scopul dărniciiei este de a-ți exprima recunoștința pentru ceea ce primești. Tradițiile iudaice și creștine din vechime încurajează dăruirea a 10% din venit. Cei mai fericiți oameni din lume nu sunt aceia care au cei mai mulți bani, ci aceia care au învățat se gipsească satisfacție în a da bani pentru ajutorarea altora. Un text creștin vechi spune: „Este mai fericit să dai decât să primești” (Faptele apostolilor 20: 35).

Pentru mine și Karolyn, dăruirea a 10% din venitul nostru nu a fost niciodată un motiv de conflict. Amândoi învățaserăm principiul acesta de la părinți și îl practicasem fiecare în parte. Astfel, am fost de acord fără reținere că aceasta avea să fie modelul nostru de dărnicie. Niciunul dintre noi nu a regretat vreodată această decizie. Însă, dacă acest concept este străin pentru unul dintre voi, va fi nevoie de discuții și de negociere pentru a găsi un punct de întâlnire. Dacă nu puteți fi de acord cu dăruirea a 10%, atunci cu cât puteți fi de acord? Procesul de negociere și de punere de acord înainte de căsătorie vă va scuti de conflicte pe acest subiect după căsătorie.

Restul de 80%

Rămân, deci, 80% pentru a fi împărțiți între plata

ipotecii (sau a chiriei), utilități, asigurare, mobilă, hrană, haine, transport, medicamente, recreație etc. Este decizia voastră cum îi distribuiți. Cu cât cheltuiți mai mult pe locuință, cu atât va trebui să cheltuiți mai puțin în alte domenii. Greșeala pe care o fac majoritatea familiilor tinere este să cumpere o casă a cărei întreținere le depășește venitul.

Este dificil de preconizat, înainte de căsătorie, costurile exacte pentru locuință și utilități și pentru toate celelalte aspecte enu-merate mai sus. Am încurajat adesea cuplurile care au planuri de căsătorie să-și caute un cuplu care are în jur de trei ani de căsnicie și locuiește într-un apartament sau casă asemănătoare cu ce intenționează să cumpere sau să închirieze. Rugați-i să vă comunice, cu aproximație, la cât se ridică cheltuielile pentru locuință și utilități. Poate că vor fi dispuți chiar să vă dea o listă cu toate celelalte cheltuieli pe care le-au avut. Acest lucru vă va da o idee realistă cu privire la ce v-ar putea aștepta. Un principiu frecvent întâlnit este acela de a nu cheltui mai mult de 40% din venitul net... pentru locuință și utilități.

Cumpărăturile istețe nu sunt de ignorat. Dincolo de glumele pe care le auzim despre soția care cheltuie 5 dolari pe benzină până la un magazin de unde cumpără produse la preț de producător economisind 2 dolari, cumpărătorul înțelept poate realiza economii substanțiale. Genul acesta de cumpărături necesită timp și energie. Este nevoie de efort și de mult discernământ. Dar beneficiul se va vedea în faptul că vor rămânea bani în plus pentru alte nevoi sau dorințe. Stăpânirea artei cumpărăturilor avantajoase merită tot efortul depus. Pentru ajutor practic despre cum să faci cumpărături cu înțelepciune, vezi *The Little Book of Big Savings* [Cărticica marilor economii]□

O altă chestiune extrem de importantă care trebuie discutată de fiecare cuplu este cumpărarea cu cardul de credit. Dacă-ș avea

«Ellie Kay, *The Little Book of Big Savings*, Colorado

Springs, Waterbrook Press 2009.

un steguleț roșu, l-aș flutura aici. Mass-media strigă din toate colțurile: „Cumpără acum, plătești mai târziu”. Ce nu se spune este că, dacă acum cumperi cu bani pe care nu-i ai, mai târziu vei plăti mult mai mult. Există o gamă largă de dobânzi la conturile curente. Multe se află în categoria 18%-21%. Trebuie să citești și ce scrie cu litere mici. Creditul este un privilegiu pentru care trebuie să plătești, iar costurile nu sunt aceleași pentru toate planurile de creditare.

Un principiu pe care să-l urmați, în caz că aveți un card de credit, ar fi să-l folosiți doar pentru urgențe (tratamente medicale) și necesități (reparații la mașină, aparate casnice importante). După aceea, să realimentezi contul cât mai repede posibil. Nu folosi niciodată cardul pentru cumpărături neesențiale – mai bine economisește și plătește în numerar. Unii consilieri financiari sugerează cuplurilor să nu dețină niciodată un card de credit. Însă, indispensabilul punctaj FICO «îți poate acorda un scor mai mic dacă nu ai folosit un card de credit. Acest lucru poate fi o problemă atunci când te pregătești să cumperi o casă, o mașină sau un aparat casnic mare.

Cardul de credit este, pentru multe cupluri, un carnet de membru în „societatea celor frustrați financiar”. El încurajează cumpărăturile din impuls, iar majoritatea dintre noi avem mai multe impulsuri decât ne putem permite să urmăim. Știu că aceste carduri de credit pot ajuta la ținerea socotelilor și că, dacă sumele creditate sunt rambursate prompt, taxele sunt minime. Totuși, majoritatea cuplurilor vor cheltui mai mult și își vor prelungi perioada de rambursare a creditului dacă folosesc cu regularitate carduri de credit.

De ce cumpărăm pe credit? Pentru că vrem *acum* ceea ce nu putem plăti acum. În achiziționarea unei case, aceasta ar putea fi o mișcare financiară înțeleaptă. Oricum am fi nevoiți să plătim chirie. Dacă este bine aleasă, valoarea casei va crește. Dacă avem

«Gradul de solvabilitate a creditelor, întâlnit la cel mai cunoscut sistem de creditare din Statele Unite (n.tr.).

bani pentru a plăti acotul și ne putem permite ratele lunare, o astfel de achiziție este înțeleaptă. Pe de altă parte, majoritatea lucrurilor pe care le cumpărăm nu își măresc valoarea. Valoarea lor începe să scadă din ziua în care le-am achiziționat. La cumpărăm înainte să ni le putem permite. Plătim prețul de cumpărare, plus dobânda pe credit, în timp ce produsul în sine se devalorizează constant.

Știu că există anumite „necesități” în societatea noastră, dar de ce s-ar gândi un cuplu tânăr că este musai să obțină în primul an de căsnicie ceea ce părinților lor le-a luat treizeci de ani ca să agonisească? De ce trebuie să aveți acum tot ce este mai mare și mai bun? Cu o asemenea filosofie, eli-minați bucuria aspirației și a obținerii. Necesitățile vieții sunt relativ puține. Ele pot fi asigurate cu veniturile actuale. (Dacă ești șomer, societatea noastră îți oferă ajutor. Și cei mai săraci din Statele Unite ale Americii pot avea lucrurile necesare vieții.) Nu am nimic împotriva dacă aspirați la mai mult și la mai bine, dacă aceste „lucruri” pot fi folosite spre bine. Dar vă sugerez să trăiți în prezent, nu în viitor. Lăsați bucuriile de mâine să fie pentru realizările de mâine. Astăzi, bucurați-vă de lucrurile pe care le aveți astăzi.

De câțiva ani de zile, eu și soția mea jucăm un joc care a ajuns să ne placă. Se numește: „Hai să vedem la cât de multe lucruri putem renunța, lucruri pe care toată lumea le consideră absolut necesare vieții”. Totul a început pe vremea când îmi făceam studiile postuniversitare, de nevoie, dar jocul ne-a prins și am continuat să-l jucăm.

Jocul funcționează cam așa: Vineri sau sâmbătă seara, mergeți împreună la un supermarket și plimbați-vă printre rafturi, uitându-vă la tot ce vă fură ochii. Citiți eticheta fiecărui produs și discutați despre cât de fascinant este, după care vă întoarceți unul spre celălalt și spuneți:

„Ce bine că noi nu avem nevoie de lucrul acesta”. Apoi, în vreme ce alții ies afară cu brațele încărcate, voi ieșiți mână în mână, încântați că nu aveți nevoie de lucruri ca să fiți fericiți. Recomand din toată inima acest joc tuturor cuplurilor proaspăt căsătorite.

O altă idee practică ce poate preveni multe tragedii este să faceți o înțelegere cum că niciunul dintre voi nu va face vreo achiziție majoră fără să se consulte cu celălalt. Scopul consultării este să ajungeți la un acord în privința respectivei achiziții. Termenul *achiziție majoră* trebuie să aibă stabilită o valoare concretă. De pildă, cei doi pot cădea de acord ca niciunul dintre ei să nu cumpere vreodată un lucru care costă mai mult de 100 de dolari fără o astfel de înțelegere. Este adevărat că multe crose de golf și veioze ar rămâne pe rafturi dacă tinerele familii ar urma acest principiu. Dar la fel de adevărat este și că multe familii ar fi mult mai fericite.

Cine ține evidența banilor?

Ultima sugestie pe care aș vrea să v-o dau este să decideți înainte de căsătorie cine va ține evidența finanțelor după ce vă căsătoriți. Persoana care „ține evidența” este persoana care plătește facturile lunare și supraveghează conturile bancare on-line. Tot ea urmărește să fiți amândoi în pas cu planul de cheltuieli asupra căruia ați căzut de acord. Asta nu înseamnă că cel ales să țină socotelile are și responsabilitatea de a lua deciziile financiare majore. Asemenea decizii trebuie luate împreună.

Dacă ați stabilit ca unul dintre voi să fie contabil, asta nu înseamnă că va rămâne pentru totdeauna. Dintr-un motiv sau altul, vă puteți decide, după primele șase luni, că ar fi mult mai înțelept ca celălalt partener să preia această responsabilitate. Dacă cei doi discută în amănunt despre finanțe, de obicei va fi evident care dintre ei este mai competent în acest domeniu.

În orice caz, asigurați-vă că cel care nu ține evidența finanțelor știe, de asemenea, cum să o facă și că știe tot ce este de știut despre diferitele conturi curente și de economii. Amintiți-vă că sunteți o echipă și că ambii membri trebuie să fie la curent cu toate detaliile financiare.

Dorința mea este ca ideile pe care vi le-am împărtășit în acest capitol să vă ajute să discutați în detaliu și să ajungeți la o înțelegere asupra planului financiar pe care-l veți urma odată ce vă veți căsători. Mi-aș dori ca cineva să-mi fi spus, înainte să ne căsătorim, că avem nevoie de un plan financiar. Cred că i-aș fi urmat sfatul.

d'SĂ STĂM DE VORBĂ Ț

1. Ce plan financiar ai în prezent? (Cum îți folosești banii?) Fii cât se poate de detaliat. Dacă ai planuri de căsătorie, cere-i partenerului tău să facă același lucru.

2. Dăruiești 10% din venitul tău?

3. Economisești sau investești în vreun fel cel puțin 10% din venitul tău?

4. Discută punctele 2 și 3 cu viitorul tovarăș de viață și stabiliți împreună ce veți face după ce vă căsătoriți.

5. Începeți să faceți fiecare în parte ceea ce ați plănuit să faceți după ce vă căsătoriți. Adică, dacă ați stabilit de comun acord ca după căsătorie să economisiți 10% din veniturile voastre, începeți să faceți asta cât încă nu sunteți căsătoriți. (Administrarea voastră din prezent este un bun indicator în ceea ce privește conștiinciozitatea cu care vă veți urma planul după căsătorie.)

6. Dacă sunteți logodiți, declarați-vă fiecare bunurile de care dispuneți și obligațiile pe care le aveți. Analizați-vă în mod realist datoriile și resursele.

7. Elaborați împreună un plan de achitare a datoriilor pe care le veți avea când veți fi căsătoriți.

8. Elaborați împreună un plan de cheltuire a banilor

voștri după ce veți fi căsătoriți. Pentru aceasta, veți avea nevoie de informații despre costurile ce țin de locuință și utilități.

9. Discutați și urmăriți să ajungeți la o înțelegere precum că niciunul dintre voi nu va face vreodată o achiziție majoră fără să se consulte cu celălalt. Dacă nu există un acord – nu se face nici achiziția! (Stabiliți ce înseamnă în bani o „achiziție majoră”).

10. Cine va ține evidența finanțelor? De ce?

9

Mi-aș dori să fi știut...

...că ÎMPLINIREA sexuală
RECIPROCĂ nu vine de la sine

cesta a fost un alt domeniu al vieții de căsnicie în care... nu m-am așteptat niciodată la dificultăți. Eu eram un bărbat matur; ea era o femeie matură – și între noi exista un nivel ridicat de atracție sexuală. Ce altceva ne mai trebuia? Mă așteptam ca acest aspect al căsniciei să fie un paradis pentru amândoi. După nuntă, am descoperit că ceea ce este paradis pentru unul poate fi un iad pentru celălalt.

Nimeni nu mi-a spus că bărbații și femeile sunt diferiți. Cunoșteam, desigur, diferențele fizice evidente, dar nu știam mai nimic despre sexualitatea feminină. Credeam că avea să-i placă la fel de mult ca și mie; că va vrea să o facem la fel de des ca și mine; și că ceea ce-mi producea mie plăcere avea să-i producă și ei. Repet: nu știam aproape nimic despre sexualitatea feminină. Și am descoperit că ea știa puține despre cea masculină.

Dacă aș fi citit ceva pe acest subiect, aș fi descoperit că vechile scripturi ebraice aveau dreptate când spuneau

că unui cuplu proaspăt căsătorit îi trebuie un an de zile ca să învețe împlinirea sexuală reciprocă (Deuteronom 24: 5). Din nou, am fost luat pe nepregătite de lipsa mea de cunoștințe. Ce urmează să vă împărtășesc în acest capitol este ceea ce mi-aș dori să fi știut despre sex înainte să mă căsătoresc.

În primul rând, era bine să fi știut că bărbații se concentrează asupra actului sexual, iar femeile se concentrează asupra relației. Dacă relația a fost zdruncinată prin vorbe aspre sau printr-un comportament nesăbuit, femeii îi va veni foarte greu să se gândească la sex. Pentru ea, sexul este un act intim și are loc numai într-o relație plină de dragoste. În mod ironic, bărbații cred adesea că actul sexual va rezolva toate problemele de relație care ar putea exista. O soție mi-a spus: „El vorbește cu mine aprins de mânie. Jumătate de oră mai târziu, îmi spune că-i pare rău și mă întreabă dacă putem face dragoste. Zice: «Lasă-mă să-ți arăt cât de mult te iubesc.» El crede că sexul va îndrepta toate lucrurile. Ei bine, se înșală. Nu pot face sex cu un bărbat care m-a abuzat verbal”.

Atunci când un soț se așteaptă ca soția lui să fie dispusă pentru un act sexual, după ce între ei a avut loc o altercație, el așteaptă, de fapt, ceva imposibil. O cerere sinceră de iertare și iertarea autentică trebuie să preceadă experiența unirii trupești.

Un alt mod de a exprima această realitate este că, pentru femei, actul sexual începe în bucătărie, nu în dormitor. Dacă el vorbește limbajul ei de iubire în bucătărie, ea este mult mai disponibilă sexual când ajung în dormitor. Dacă limbajul ei de iubire este cel al *serviciilor*, atunci spălatul vaselor și dusul gunoiului pot fi pentru ea adevărate stimulente sexuale. Îmi amintesc de un soț care mi-a spus: „Dacă știam că ducând gunoiul eram sexy pentru soția mea, aș fi dus gunoiul de două ori pe zi. Nimeni nu mi-a spus vreodată asta”.

Pe de altă parte, în cazul în care *cuvinte de încurajare* sunt limbajul ei de iubire, atunci un compliment pentru masă sau pentru cât este de frumoasă va stârni în lăuntrul ei dorința de a avea intimitate sexuală cu el. Același principiu este adevărat oricare ar fi limbajul de iubire al partenerului tău. Dacă un soț poate avea o experiență sexuală satisfăcătoare cu soția lui chiar și atunci când „rezervorul lui de iubire” nu este plin, pentru soție acest lucru ar fi extrem de dificil.

În al doilea rând, mi-aș dori să fi știut că, pentru soție, *preludiul* este mai important decât actul sexual propriu-zis. Dacă femeilor le place să fiarbă la foc mic, bărbații tind să atingă punctul de fierbere mult mai rapid. Ea își dorește să facă sex datorită atingerilor delicate și săruturilor din timpul preludiului. Dacă soțul se grăbește să ajungă la final, ea va rămâne cu sentimentul: „Ce trebuia să fie atât de special în asta?” Fără un preludiv satisfăcător, soția se va simți adesea violată. O soție mi-a spus: „Eu vreau să mă simt iubită. Pe el nu-l interesează decât actul sexual propriu-zis”.

În al treilea rând, mi-aș dori să fi știut că împlinirea sexuală reciprocă nu necesită climaxul simultan. În mare parte din cauza filmelor moderne, multe cupluri intră în căsnicie cu ideea că „de fiecare dată când vom face sex, vom avea orgasm simultan și va fi un paradis pentru amândoi”. Realitatea este că, într-un cuplu, cei doi rareori ajung la climax sau la orgasm simultan. Important este ca fiecare dintre voi să experimenteze plăcerea orgasmului. Aceasta nu trebuie să fie simultană. De fapt, multe soții preferă mai degrabă să ajungă la orgasm în timpul preludiului. Când el îi stimulează clitorisul oferindu-i plăcerea orgasmului, atunci soția este pregătită ca soțul să încheie actul sexual și să experimenteze și el plăcerea orgasmului. Așteptarea nerealistă a orgasmului simultan le-a produs multor cupluri o anxietate inutilă.

În al patrulea rând, mi-aș dori să fi știut că atunci când cineva îi impune partenerului său un anume act

sexual, acela încetează să mai fie un act de iubire și devine un abuz sexual. Adevărata iubire caută întotdeauna să producă plăcere partenerului. Ea nu cere niciodată partenerului să facă ceva ce acesta consideră a fi inacceptabil. Dacă nu vă înțelegeți cu privire la un anumit fel de exprimare sexuală, atunci este nevoie să comunicați și să negociați. Dacă nu puteți ajunge la un acord, atunci iubirea respectă dorințele partenerului care obiectează. A încălca acest principiu înseamnă a sabota împlinirea sexuală reciprocă.

În al cincilea rând, mi-aș dori să fi știut că sexul este mai mult decât actul în sine. Prin însăși natura lui, sexul este experiența unei legături. Este unirea dintre un bărbat și o femeie la modul cel mai intim. Nu înseamnă doar împreunarea a doua trupuri. El presupune unirea trupului, a sufletului și a duhului. Eu cred că din acest motiv creștinismul și majoritatea celorlalte religii ale lumii limitează sexul în perimetrul căsniciei. Actul sexual este menit să fie experiența *unică* a legăturii care unește un soț și o soție într-o relație intimă de o viață. Dacă este privit doar ca o cale de eliberare a tensiunii sexuale sau de a experimenta o clipă de plăcere sexuală, el încetează să-și atingă scopul pentru care a fost conceput. Și, în cele din urmă, devine un act monden de egoism. De cealaltă parte, când este privit ca un act de iubire prin care ne exprimăm în cel mai profund mod devotamentul unul față de celălalt, actul sexual duce la împlinire sexuală reciprocă.

În al șaselea rând, mi-aș dori să fi știut că întotdeauna comunicarea este cheia care deblochează împlinirea sexuală. Într-o cultură saturată de discuții explicite despre sex, mă uimește cât de des intră în biroul meu de consiliere cupluri care nu au învățat niciodată să discute despre acest domeniu al vieții lor de căsnicie. Dacă vreunul dintre ei a încercat să vorbească, acest lucru a fost interpretat adesea ca un act de condamnare și respingere. Cei doi s-au concentrat mai mult pe *a spune* decât pe *a asculta*. Singura cale de a afla ce îi produce plăcere

celuilalt sau ce este inacceptabil pentru el este să ascultăm atunci când el alege să vorbească. Nimeni nu poate citi gândurile. Iată de ce eu mi-am petrecut o bună bucată din viață încurajând cuplurile să învețe cum să asculte empatic.

Ascultarea empatică înseamnă să asculți, încercând să înțelegi ce gândește și ce simte cealaltă persoană. Care sunt dorințele și frustrările ei? Adesea, am încurajat cuplurile tinere să-și pună această întrebare o dată pe lună în primele șase luni de căsnicie: „Ce pot face sau ce ar trebui să evit pentru ca latura sexuală a căsniciei noastre să fie mai bună pentru tine?” Notează-ți răspunsul celuilalt și ia-l în serios. Dacă vei face acest lucru în primele șase luni de la căsnicie, te vei îndrepta spre împlinirea sexuală reciprocă.

În al șaptelea rând, mi-aș dori să fi știut că trecutul nu rămâne niciodată în trecut. În cultura actuală a dezinhibițiilor sexuale, multe cupluri au fost active sexual înainte de căsătorie. Ideea vehiculată de obicei este că experiența sexuală dinainte de căsătorie te pregătește mai bine pentru căsătorie. Toate cercetările indică doar contrariul. În realitate, rata divorțurilor în rândul cuplurilor cu experiență sexuală premaritală este de două ori mai mare decât în rândul celor care nu au avut vreo experiență sexuală înainte de căsătorie. «Realitatea este că experiența sexuală premaritală ajunge adesea să fie o barieră psihologică în calea atingerii unității sexuale în căsnicie.

Cultura noastră ne învață că sexul înainte de căsătorie este recreativ și că, odată ce te căsătorești, poți, pur și simplu, să ștergi catastiful cu buretele, să te angajezi să fii fidel sexual partenerului tău și totul va fi bine. Totuși, catastiful psihologic nu este atât de ușor de șters. Cuplurile se luptă deseori cu dorința de a cunoaște trecutul sexual al partenerului și, odată aflat, acesta ajunge uneori o amintire foarte greu de șters. Când vine vorba de căsătorie.

«Vezi William G. Axinn și Arland Thorton, „The Relationship Between Coabitation and Divorce: Selectivity or casual influence?” în *Demography*, 29, 1992, p.357 - 374; și Zheng Wu, „Premarital Coabitation and Postmarital Co-habitation Union Formation”, în *Journal of Family Issues*, 16, 1995, p.212 - 232.

O relație exclusivă este dorința extrem de profund înrădăcinată în psihicul uman. Și ce dureros când ne gândim că partenerul nostru a avut intimitate sexuală cu altcineva.

Eu consider că este mult mai bine să abordați experiențele sexuale din trecut înainte de căsătorie. Atunci când păstrăm tăcerea asupra acestui subiect și intrăm în căsnicie fără să fi discutat activitățile noastre sexuale din trecut, aproape întotdeauna trecutul găsește o cale de a erupe în prezent. Când lucrul acesta se întâmplă după căsătorie, conștiința înșelăciunii este adesea mult mai dificil de depășit decât activitatea sexuală propriu-zisă.

Dacă cunoașterea adevărului cu privire la experiențele sexuale anterioare nu vă ajută să găsiți vindecare și acceptare înainte de căsătorie, atunci sfatul meu este să amânați căsătoria până când rezolvați problema de unii singuri sau, poate, cu ajutorul unui consilier. Dacă nici așa nu ajungeți la vindecare și la acceptarea trecutului, atunci părerea mea este că ar fi înțelept să vă anulați planurile de căsătorie. Dacă vă luptați cu această problemă, vă încurajez să citiți cartea *The Invisible Bond: How to Break Free from Your Sexual Past* [Legătura invizibilă: Cum să scapi de trecutul tău sexual], care vă va furniza ajutor suplimentar pentru o abordare constructivă a trecutului.

Sper că ideile pe care vi le-am împărtășit în acest capitol vă vor ajuta să intrați în căsnicie cu o viziune mult mai realistă despre cum să găsiți împlinirea sexuală reciprocă. Mai am o ultimă sugestie. În primul an de căsnicie, citiți și discutați împreună o carte despre sexul

marital. Veți găsi câteva recomandări în secțiunea cu resursele de la sfârșitul acestei cărți.

«Barbara Wilson, *The Invisible Bond: How to Break Free from Your Sexual Past*, Colorado Springs, Multnomah Publishers, 2006.

d'SĂ STĂM DE VORBĂ d

1. Cum ai descrie perspectiva culturii actuale asupra sexului?

2. În ce aspecte ești de acord și în ce aspecte nu ești de acord cu această perspectivă?

3. Cercetările arată că în rândul cuplurilor care au relații sexuale înainte de căsătorie rata de divorț este mai mare decât în rândul celor care nu au întreținut relații sexuale premaritale. De ce crezi că ar fi adevărat acest lucru?

4. Cât de mult din trecutul tău sexual i-ai împărtășit persoanei cu care te întâlnești?

5. Dacă vă gândiți serios la căsătorie, vă recomand să citiți cartea *The Gift of Sex* [Darul sexului], scrisă de Clifford și Joyce Penner□

«Clifford și Joyce Penner, *The Gift of Sex*, Nashville, W Publishing Group, 2003.

10

Mi-aș dori să fi știut...

...că prin CĂSĂTORIE
Intram într-o FAMILIE

acă mai crezi că după nuntă veți fi doar voi doi, te... înșeli. Te căsătorești într-o familie, la bine sau la greu. Familia ei nu dispăre a doua zi după nuntă. Poate că părinții voștri vă pot acorda câteva zile în care să vă petreceți singuri luna de miere, dar, după aceea, se așteaptă să facă parte din viețile voastre. În unele culturi neoccidentale, implicarea parentală este mai pronunțată și mai fățișă. În unele cazuri, mireasa trebuie chiar să se mute cu soțul ei în casa părinților lui și locuiește acolo toată viața. La o adică, zestrea a fost plătită și ea aparține familiei lui. Mama lui o va învăța cum să fie nevasta de care el are nevoie. În cultura occidentală, relațiile cu familia de alianță nu sunt foarte strict formalizate, dar sunt, fără îndoială, reale.

De mai bine de treizeci de ani, cuplurile care au venit în biroul meu s-au plâns de următoarele lucruri:

— „Mama lui vrea să-mi spună cum să gătesc. Gătesc de zece ani. N-am nevoie de ajutorul ei”.

— „Tatăl ei nu mă place. Le spune prietenilor săi că fiica lui s-a căsătorit cu cineva inferior ei. Presupun că ar fi vrut să fiu doctor sau avocat. Nu am curajul să-i spun că eu, lucrând ca instalator, fac mai mulți bani decât oricare dintre ei”.

— „Sora și mama lui nu mă includ niciodată în activitățile lor sociale. O invită pe soția fratelui său, dar pe mine, niciodată”.

— „Fratele ei este dependent de sport. Nu avem mai nimic în comun. Cred că sunt ani buni de când a pus mâna pe o carte și nu dă doi bani pe politică”.

— „Tatăl ei este contabil. De fiecare dată când suntem împreună, îmi dă sfaturi despre cum să ne gestionăm banii. Sincer să fiu, de obicei nu sunt de acord cu sfaturile lui, dar încerc să fiu amabil”.

— „Fratele soțului meu îi spune întotdeauna ce să facă. Este eu pentru ani mai mare decât soțul meu. Presupun că încă încearcă să fie fratele mai mare, dar pe

mine mă deranjează că soțul meu este atât de influențat de sfaturile fratelui său. Dacă am o părere diferită, el întotdeauna ține partea fratelui său”.

— „Părinții soției mele îi dau bani să-și cumpere lucruri pe care noi nu ni le permitem. Mă irită lucrul acesta. Mi-aș dori să ne lase să ne conducem singuri viața”.

— „Părinții soțului meu vin în vizită fără să anunțe și se așteaptă ca noi să lăsăm totul baltă și să stăm cu ei. Începe să fie foarte iritat. Nu vreau să-i supăr, dar aș prefera să ne sune înainte și să vadă dacă este un timp convenabil pentru a ne vizita”.

Atunci când te căsătorești, devii parte a unei familii extinse. Aceasta poate include mamă, tată, mamă vitregă, tată vitreg, frați, surori, frați și surori vitrege, unchi, mătuși, verișori, nepoate, nepoți, copii vitregi și poate un fost soț sau o fostă soție. Nu poți ignora această familie extinsă. Ei nu se vor da în lături din calea ta. Relația voastră cu ei poate fi una distantă sau apropiată, pozitivă sau negativă, dar veți avea o relație, pentru că vă căsătoriți fiecare într-o familie.

Viața va fi mult mai ușoară dacă puteți avea o relație bună cu această familie extinsă. Relația voastră cu fiecare dintre aceste persoane depinde de oportunitățile pe care le aveți de a interacționa. Dacă locuiți la 1500 de kilometri distanță de familiile voastre extinse, relația voastră poate fi una pozitivă, dar distantă. Oportunitățile de a vă dezvolta relația se pot limita la concedii, nunți și înmormântări. Însă, dacă locuiți în apropiere, atunci puteți avea parte de o interacțiune mai consistentă cu membrii familiilor voastre extinse.

Cinci aspecte-cheie

În mod normal, relația cea mai apropiată dintre toate acestea va fi cu părinții partenerului tău. Așadar, în acest capitol, vreau să mă concentrez asupra relațiilor cu soacra

și cu socrul. Care sunt problemele care trebuie abordate cu socrii tăi? Iată cinci domenii tipice în care se cere înțelegere și negociere.

Probabil că una dintre primele chestiuni care vă vor cere atenția sunt vacanțele de sprbători. În capul listei va fi Crăciunul. În culturile occidentale, de Crăciun se întâlnesc mai multe familii decât cu ocazia oricărei alte sărbători. Adesea, problema este că și părinții lui, și părinții ei vă vor pe amândoi la ei acasă în ziua de Crăciun. Dacă ambele familii locuiesc în același oraș, atunci vizitarea lor e realizabilă. Dacă locuiesc în același stat, puteți petrece Ajunul Crăciunului la părinții unuia și ziua de Crăciun, la părinții celuilalt. Însă, dacă ei locuiesc la o distanță de câteva state, puteți negocia să petreceți Crăciunul cu părinții lui anul acesta și anul următor, cu părinții ei și să petreceți Ziua Recunoștinței cu părintele sau părinții care nu vă vor vedea de Crăciun. Mai pot fi și alte sărbători care vor fi considerate extrem de importante pentru una dintre familiile voastre sau pentru amândouă.

Pe lângă sărbători, mai sunt și obiceiurile. O tânără soție mi-a spus: „Eu și sora mea o scoteam întotdeauna pe mama la cină în oraș, de ziua ei. Acum că suntem căsătoriți, soțul meu spune că nu ne putem permite ca eu să iau avionul până la mama de ziua ei. Îmi este foarte greu să accept asta. Nu vreau ca mama și sora mea să îi poarte pică, dar mi-e teamă că exact asta se va întâmpla”. Un proaspăt soț mi-a spus: „De când mă știu, de 4 iulie, familia mea mănâncă pește prăjit. Bărbații merg dimineața devreme la pescuit. Este un eveniment de o zi. Este singura ocazie din an când pot să-mi văd toți verișorii. Soția mea crede că ar trebui să petrecem ziua cu părinții ei, dar tot ce fac ei este să ia cina la restaurant. Putem face oricând asta”. Tradițiile se sprijină adesea pe sentimente profunde și nu trebuie niciodată tratate cu ușurință.

Socrii tăi vor avea, de asemenea, așteptări. Dacă nu ai petrecut un timp considerabil împreună cu ei înainte de

căsătorie, sunt șanse mari să fii luat pe nepregătite. Un soț mi-a spus: „Am învățat pe propria-mi piele că, atunci când eu și soția mea mergem la restaurant cu părinții ei, aceștia se așteaptă să plătească ei masa o dată, iar următoarea dată să plătesc eu. M-am simțit foarte jenat când soția mi-a spus: «Este rândul tău să plătești.» Când ieșim cu părinții mei, întotdeauna plătesc ei masa. Nu mi-a trecut niciodată prin minte că ai ei se așteaptă să plătesc eu”.

O parte din aceste așteptări vor avea nuanțe religioase. O tânără soție mi-a spus: „Am descoperit că, atunci când petrecem weekendul cu părinții lui, aceștia se așteaptă să mergem cu ei la sinagogă vineri seara, deși noi suntem amândoi creștini. Mă simt foarte inconfortabil, dar nu vreau să îi supăr. Mă întreb dacă, vor veni cu noi la biserică, atunci când vin ei în vizită la noi duminică”. Soțul ei a spus: „Când mergem în vizită la părinții ei pentru weekend, aceștia se așteaptă să port costum când îi însoțim la biserică duminică dimineața. Noi frecventăm o biserică contemporană și am un singur costum pe care l-am cumpărat pentru înmormântarea bunicii mele acum cinci ani. Nu mă simt bine când port costum”.

Oricare dintre socrii tăi poate avea, de asemenea, anumite tipare comportamentale pe care le găsești a fi iritante sau supărătoare. Poți descoperi că socrul tău iese cu „băieții” în fiecare joi seara și că, de obicei, vine acasă beat și își abuzează verbal soția. Soacra ta îi relatează soției tale acest comportament; ea îți spune ție. Tu îți dorești să poți face ceva, dar te simți neputincios. Te supără comportamentul socrului tău, dar, pe lângă aceasta, te irită faptul că de fiecare dată când soția ta vorbește cu mama ei, aceasta aduce în discuție acest subiect și o întristează pe soția ta.

Megan era căsătorită doar de cinci luni când mi-a spus în biroul de consiliere: „Soacra mea este cea mai organizată femeie din câte cunosc. Ar trebui să-i vedeți dulapurile. Fiecare papuc e la locul lui și toate hainele sunt asortate după culoare. Problema e că eu nu sunt foarte

organizată și, când vine la noi acasă, încearcă să-mi dea sugestii care, crede ea, îmi vor face viața mai ușoară. Îmi pare rău, dar eu, pur și simplu, nu sunt așa. În plus, eu nu am timp să păstrez totul în ordine”.

Pe lângă asta, socrii tăi pot avea unele opinii religioase ferme care diferă de ale tale. Un tânăr soț mi-a spus: „De fiecare dată când sunt în preajma tatălui ei, parcă ar încerca să mă convertească la felul lui de creștinism. Eu sunt creștin, dar nu unul atât de dogmatic și de combativ ca el. Eu cred că religia este o chestiune personală și îmi displace profund când mă presează să fiu de acord cu el”.

Suzanne, care a crescut într-o familie luterană, mi-a spus: „Părinții lui sunt bapțiști și vorbesc constant despre faptul că trebuie să mă botez. Eu am fost botezată când eram bebeluș și nu simt nicio nevoie să fiu botezată din nou. Ei fac mare caz de asta. Nu înțeleg de ce”.

Să învățăm să ascultăm

În domeniile acestea și în multe altele, vei descoperi că socrii tăi sunt persoane cu gânduri, sentimente și dorințe unice. Acestea pot fi diferite de gândurile, sentimentele și dorințele tale, așadar, cum construiești o relație pozitivă cu socrii tăi? Părerea mea este că procesul începe odată ce începi să ascuți empatic. Prin ascultarea empatică înțeleg ascultarea cu scopul de a înțelege ce gândesc socrii tăi, cum au ajuns la acea concluzie și cât de mult înseamnă pentru ei acele lucruri.

Din fire, foarte puțini dintre noi suntem buni ascultători. Adesea, ascultăm doar atât cât să ne putem arăta dezaprobarea și astfel sfârșim în certuri inutile. Ascultând empatic, îți ții observațiile pentru tine până când ești sigur că ai înțeles ce zice cealaltă persoană. Asta implică să pui întrebări lămuritoare, precum: „Ce înțeleg eu din ce spui e... am înțeles bine?” sau „Din ce spui tu, eu înțeleg că ai vrea să fac... asta vrei?” Odată ce ai ascultat

îndeajuns cât să înțelegi ce spune celălalt și cât de mult ține la lucrul respectiv, ești liber să-i expui perspectiva ta asupra subiectului în discuție. Fiindcă l-ai ascultat fără să-l condamni, sunt șanse mult mai mari ca și celălalt să asculte perspectiva ta onestă.

Ascultarea empatică nu îți cere să fii de acord cu ideile celeilalte persoane, dar îți cere să o tratezi, pe ea și ideile ei, cu respect. Dacă îi respecti ideile și îi vorbești cu amabilitate, sunt șanse mult mai mari ca ea să respecte ideile tale și să te trateze amabil. Înțelegerea mutuală și respectul reciproc se dezvoltă prin ascultarea empatică.

Atunci când comunică cu socrii tăi, vorbește întotdeauna în dreptul tău. În loc să zici: „M-ai jignit când mi-ai spus acel lucru”, poți spune: „Eu m-am simțit jignit când te-am auzit spunând acel lucru”. Când îți începi propoziția cu „eu”, îi oferi celuiilalt perspectiva ta. Când îți începi propoziția cu „tu”, faci o acuzație și ai toate șansele să primești un răspuns defensiv de la socrii tăi. Dacă ar spune: „Mă simt frustrat atunci când Kimberly îmi spune că, de fiecare dată când vorbești, menționezi problema pe care o are soțul tău cu alcoolul și cu abuzul verbal. Mă întreb dacă ai vrea să facem ceva și, dacă da, ce crezi că am putea face noi?”, soțul respectiv ar avea toate șansele să deschidă ușa către o discuție serioasă.

Să învățăm negocierea

Al treilea ingredient pentru a avea relații bune cu socrii este să învățați să negociați diferențele. Negocierea începe atunci când cineva face o propunere. Jeremy le-a spus părinților soției sale: „Știu că v-ar plăcea să fim aici în ziua de Crăciun și să sărbătorim împreună cu familia. Părinții mei, desigur, doresc același lucru. Pentru că vă aflați la o distanță de 800 de kilometri unii de alții, știm că nu putem fi în ambele locuri în aceeași zi. Mă gândeam să alternăm între Ziua Recunoștinței și Crăciun. Am putea fi cu voi de acest Crăciun și cu ai mei de Ziua Recunoștinței.

Iar la anul vom inversa ordinea. Încerc doar să gădesc o soluție care să fie convenabilă pentru amândouă familiile”.

Jeremy a făcut o propunere. Acum, socrii lui au oportunitatea de a accepta propunerea lui, de a o modifica sau de a face o cu totul alta. Procesul ascultării și al respectării ideilor celuilalt este punctul de pornire pentru procesul de negociere. În cele din urmă, veți ajunge la o soluție convenabilă pentru toată lumea și relația cu socrii va fi consolidată.

Diferențele ce țin de concedii de sărbători, tradiții, așteptări, tipare comportamentale și de religie – toate necesită negociere. Scripturile evreiești fac următoarea observație: „Ce plăcut și ce dulce este să locuiască frații împreună” (Psalmul 133: 1). Unitatea necesită negociere.

Negocierea este îmbunătățită atunci când vii cu o rugămintă, nu cu o cerere categorică. Tim le-a spus părinților să-i: „Chiar ne place să veniți pe la noi și dorim să petrecem timp cu voi, dar așa avea o rugămintă. În loc să veniți, pur și simplu, ați putea suna înainte ca să vedeți dacă este o seară potrivită pentru noi? Vă întreb pentru că săptămâna trecută când ați venit, joi seara, a trebuit să stau până la miezul nopții ca să termin un raport pentru a doua zi la serviciu. Vineri seara ar fi un timp mai potrivit pentru mine. Sper că mă puteți înțelege. Ați putea face asta?”

Tim a făcut o propunere și o rugămintă. Părinții lui pot fi de acord cu rugămintea lui; pot fi împotriva; sau pot face o propunere alternativă, cum ar fi să cadă de acord asupra unei seri specifice în care vor veni de obicei, mai puțin atunci când va exista un motiv specific pentru a veni în altă seară. În orice caz, făcând o rugămintă și nu o cerere categorică, Tim a păstrat o relație pozitivă.

Să învățăm limbajul lor de iubire

Ultima mea sugestie pentru a menține relații bune cu socrii voștri este să învățați limbajul lor principal de iubire

și să-l vorbiți cu regularitate. Când socrii tăi se simt iubiți cu adevărat, se creează o atmosferă pozitivă în care se pot negocia diferențele. Nimic nu comunică mai profund iubirea decât folosirea limbajului de iubire potrivit. Dacă nu cunoști limbajul de iubire al socrilor tăi, le poți oferi o copie a cărții mele *Cele cinci limbaje ale iubirii*. După ce au citit cartea și înțeleg conceptul, s-ar putea să vrea să discute despre limbajele lor principale de iubire. Poți și tu să li-l împărtășești pe al tău. Atunci când familiile își comunică eficient iubirea, se creează relații pozitive cu socrii.

Nici eu, nici Carolyn nu am experimentat foarte multe traume în relațiile cu familiile noastre extinse. În primii doi ani de căsnicie, am locuit la 3200 de kilometri depărtare atât de familia mea, cât și de familia ei. Crăciunul era singurul moment din an când eram acasă și amândouă familiile locuiau în același oraș. Familia mea sărbătorea în Ajunul Crăciunului, iar a ei, în ziua de Crăciun. Așadar, relațiile cu socrii erau distante, dar pozitive.

Tatăl lui Carolyn murise înainte să ne căsătorim. Când eu mi-am terminat studiile postuniversitare și ne-am mutat mai aproape de familiile noastre, mama ei mi-a fost cel mai înfocat suport. Limbajul ei de iubire se exprima prin *servicii*. După ce i-am zugrăvit casa nu mai puteam da greș. Părinții mei erau săritori, binevoitori și niciodată despotici. Cu siguranță n-aș fi putut fi pregătit să fac față conflictelor cu socrii. Eu și Carolyn nu discutaserăm niciodată despre acest subiect. Acum îmi dau seama cât de naivi eram. Sutele de cupluri care au trecut prin biroul meu de consiliere mă fac să realizez că noi eram excepția. Relațiile bune cu socrii necesită, în mod normal, timp și efort.

Sper că acest capitol vă va ajuta pe amândoi să scoateți la iveală potențialele domenii conflictuale cu familiile voastre extinse și să vorbiți despre modul în care veți face față acestor probleme. Cu cât faceți mai temeinic

lucrul acesta înainte de căsătorie, cu atât veți avea mai puține șanse să fiți luați pe nepregătite când vă căsătoriți.

d'SĂ STĂM DE VORBĂ d

1. Relatați fiecare cum obișnuiți să sărbătoriți în familie Crăciunul și celelalte sărbători importante. Căutați potențiale zone conflictuale.

2. Ce tradiții sunt ținute cu sfințenie în familiile voastre? Poate că aceste tradiții nu au în vizor zilele de naștere sau sărbătorile, ci sunt extrem de importante pentru membrii familiilor voastre.

3. Urmăriți să aflați așteptările pe care le pot avea socrii voștri de la fiecare dintre voi după ce vă căsătoriți. Dacă aveți frați, surori sau prieteni care sunt căsătoriți, puteți discuta cu ei despre ce fel de așteptări au întâmpinat de la părinții și socrii lor.

4. La fel ca orice om, și socrii au anumite tipare comportamentale pe care le urmează. Unele sunt pozitive, cum ar fi să joace golf sâmbăta. Altele sunt negative, cum ar fi să se îmbete joia. Ce tipare observați la părinții voștri? Împărtășiți-le unul cu celălalt și vorbiți despre lucrurile care v-ar putea irita.

5. Care sunt opiniile religioase la care părinții voștri țin foarte mult? Împărtășiți-le unul cu celălalt și vorbiți despre domeniile în care v-ați putea simți stingheriți.

6. Atunci când părinții tăi discută lucruri cu care tu nu ești de acord, cât de bine ai învățat să-ți ții observațiile pentru tine și să ascuți empatic, în așa fel încât să poți da un răspuns inteligent? Împărtășiți unul cu celălalt ilustrații în care ați ascultat bine sau nu chiar atât de bine.

7. În discuțiile tale obișnuite, cât de bine ai învățat să vorbești în dreptul tău? Când aveți o neînțelegere, cât de des începi propozițiile cu *tu*, și nu cu *eu*? Discutați despre acest lucru și străduiți-vă să învățați să vorbiți fiecare în dreptul vostru.

8. Atunci când doi oameni sunt în dezacord, este nevoie de negociere. Procesul cere ca unul dintre ei să vină cu o propunere, să asculte o eventuală contrapropunere și să caute să găsească o soluție convenabilă pentru toată lumea. Cât de bine ai făcut asta în trecut? Relatați câteva întâmplări de care vă amintiți.

9. Negocierea este îmbunătățită atunci când faci o *rugămintă*, nu o *cerere categorică*. Gândește-te la momentele în care rugămințile tale au sunat a cereri categorice pentru cealaltă persoană. Întrebați-vă unul pe celălalt cum v-ați putea reformula dorințele pentru ca acestea să sune a rugăminți.

10. Știi care este limbajul principal de iubire al părinților tăi? Știi care este limbajul de iubire al socrilor tăi? Dacă da, cât de bine vorbești limbajele lor de iubire? Dacă nu, ce vei face pentru a le afla?

11. Dacă persoana cu care ai de gând să te căsătorești are deja copii, vă recomand din toată inima să citiți și să discutați cartea *The Smart Step-Familye* [O familie vitregă isteată] de Ron Deal. Conflictul numărul unu în căsătoriile care implică și copii este cel dintre copil și părintele vitreg.

«Ron L. Deal, *The Smart Step-Family*, Minneapolis, Bethany House, 2002.

11

Mi-aș dori să fi știut...

...că SPIRITUALITATEA
nu înseamnă doar
„Să MERGI LA BISERICĂ”.

Îl și Matt au venit în biroul meu, la doar nouă luni de la... nunta lor. Jill mi-a spus:

— Avem o problemă și nu știm cum să o rezolvăm.

— Și care e problema? Am întrebat eu.

— Matt nu mai vrea să vină cu mine la biserică. El spune că la biserică e plictisitor și că se simte mai aproape de Dumnezeu pe terenul de golf decât la biserică. Așa că, de o lună încoace, el se duce pe terenul de golf, iar eu merg la biserică. Așa nu se mai poate. Nici nu mi-a trecut vreodată prin minte că vom ajunge aici.

Înainte să ne căsătorim, Matt mă însoțea la biserică în fiecare duminică. Întotdeauna părea că-i face plăcere. Discutam apoi predicile pe care le ascultam. El mi-a spus că este creștin, dar cum poți fi creștin și să nu dorești să mergi la biserică? Îmi spune că-l judec și poate că asta și fac. Dar mă doare foarte tare acest lucru și încep să cred că poate am greșit căsătorindu-ne.

Problema lui Jill avea de-a face cu frecventarea sau nefrecventarea bisericii. Matt însă avea o perspectivă total diferită asupra spiritualității. El nu crescuse frecventând biserica. În anii studenției, ajunsese să fie implicat într-o organizație condusă de studenți creștini. După ce frecventase timp de câteva luni acele întâlniri și citise Biblia și alte cărți creștine, el ajunsese să se considere creștin. Când el și Jill erau în perioada de curtare, mergea la biserică împreună cu ea în fiecare duminică și i se părea interesant. Dar acum că terminase facultatea și lucra cu normă întreagă, găsea slujbele bisericești prea predictibile, iar predicile nu-l ajutau prea mult. El se simțea sincer mai aproape de Dumnezeu pe terenul de golf decât la biserică. Nu putea înțelege de ce frecventarea bisericii era un subiect atât de important pentru Jill.

De cealaltă parte, Jill era devastată. Frecventarea bisericii împreună cu alți creștini era un principiu de bază al credinței ei. Era de neconceput ca un bun creștin să nu meargă la biserică.

— Ce vom face când vom avea copii? a întrebat ea. Nu pot suporta gândul ca ei să nu meargă la biserică.

Îmi puteam da seama că Matt începea să fie liniștit.

— Jil, noi nu avem copii, a spus el. Ne putem ocupa de problema asta când vom ajunge la ea.

Matt și Jill au fost doar un cuplu dintre multe altele care au trecut prin biroul meu de-a lungul anilor și mi-au împărtășit conflictele cu privire la credințele lor religioase. Și totuși, spiritualitatea este adesea ultimul lucru pe lista de discuții într-o relație de curtare. De fapt, multe cupluri nu ajung niciodată să discute despre credințele lor religioase. Consilier fiind, lucrul acesta este pentru mine o mare dezamăgire.

Din moment ce specializarea mea academică este antropologia, sunt adesea atras de descoperirile culturale făcute de antropologi. Una dintre aceste descoperiri este aceea că omul este un religios incurabil. Nu există nicio cultură care să nu fi elaborat vreun sistem de credințe despre lumea spirituală. De la zeii mitici ce erau venerați în lumea romană, până la credința în spirite rele întâlnită la triburile aborigene, omul crede că există mai mult decât ceea ce se poate vedea cu ochiul. A doua descoperire a antropologilor este faptul că aceste credințe religioase influențează foarte mult comportamentul unei persoane. Acest lucru e valabil atât în dreptul religiilor care sunt adesea numite primitive, cât și în dreptul religiilor mult mai elaborate, precum iudaismul, creștinismul, budismul, hinduismul și islamismul. Concepția noastră despre spiritualitate ne influențează foarte mult stilul de viață.

Așadar, atunci când doi tineri se gândesc la căsătorie, religia trebuie să se situeze aproape de capul listei de discuții. Întrebarea este: „Credințele noastre spirituale sunt compatibile?” sau „Suntem animați noi de aceleași lucruri?” Puține lucruri au un potențial mai mare de a cauza conflicte maritale decât vederile spirituale divergente. Din acest motiv, majoritatea religiilor lumii își

încurajează adepții să se căsătorească în aceeași tradiție religioasă. În credința creștină, scripturile avertizează: „Nu vă înjugați la un jug nepotrivit cu cei necredincioși. Căci ce legătură este între neprihănire și fărădelege? Sau cum poate sta împreună lumina cu întunericul? Ce înțelegere poate fi între Cristos și Belial? Sau ce legătură are cel credincios cu cel necredincios? Cum se împacă Templul lui Dumnezeu cu idoli?” (2 Corinteni 6: 14 - 16). Acestea sunt întrebări serioase, iar un cuplu înțelept nu le va evita.

Ce crezi despre Dumnezeu?

Așadar, ce trebuie avut în vedere? Pe primul loc se situează *concepția despre Dumnezeu*. Scripturile evreiești încep cu aceste cuvinte: „La început, Dumnezeu a făcut cerurile și pământul” (Geneza 1: 1). Câteva paragrafe mai departe, citim: „Dumnezeu a făcut pe om după chipul Său, l-a făcut după chipul lui Dumnezeu; parte bărbătească și parte femeiască i-a făcut” (Geneza 1: 27). Aceste cuvinte trebuie înțelese *ad litteram*? Există un Creator puternic, transcendent care nu doar că a creat întreg Universul, ci l-a făcut și pe om după chipul Lui? Sau trebuie înțelese, pur și simplu, ca parte din mitologia evreiască? Răspunsul tău la aceste întrebări va avea un impact profund asupra percepției tale de sine și asupra modului în care îți trăiești viața. Dacă ești de acord că Dumnezeu există în calitate de Creator și Susținător al Universului, următoarea întrebare este: „A vorbit Dumnezeu?” Scripturile creștine afirmă: „După ce a vorbit în vechime părinților noștri prin proroci, în multe rânduri și în multe chipuri, Dumnezeu, la sfârșitul acestor zile, ne-a vorbit prin Fiul, pe care L-a pus moștenitor al tuturor lucrurilor și prin care a făcut și veacurile. El, care este oglindirea slavei Lui și întipărirea Ființei Lui și care ține toate lucrurile cu Cuvântul puterii Lui, a făcut curățirea păcatelor și a șezut la dreapta Măririi în locurile preaînalte” (Evrei 1: 1 - 3). Astfel, credința creștină susține că Dumnezeu a vorbit prin

prorociei evrei, consemnați în Vechiul Testament și că Iisus Cristos este Mesia cel profețit, Fiul lui Dumnezeu, Cel care avea să plătească pedeapsa pentru păcatul omului, pentru ca Dumnezeu să poată ierta omenirea și totuși să fie un Dumnezeu drept. De aceea, creștinii îi îndeamnă pe toți să-L primească pe Cristos ca Mesia al lor, să primească iertarea lui Dumnezeu și să intre într-o relație de iubire cu El.

Răspunsurile voastre la următoarele întrebări vor arăta gradul de compatibilitate spirituală dintre voi. Există un Dumnezeu care a creat Universul și care a făcut omul după chipul Său? A vorbit Dumnezeu? Dacă da, în ce fel a vorbit El? Ce a spus El și cum am răspuns eu la mesajul Lui? Acestea sunt întrebări fundamentale la care trebuie să răspundem cu onestitate.

Am observat că mulți oameni s jung la maturitate fără să-și fi pus la punct vreodată propria credință. Se autoproclamă budiști, hinduși sau creștini, dar asta pur și simplu pentru că au fost crescuți într-o familie budistă, hiundusă sau creștină. Ei sunt budiști, hinduși sau creștini din punct de vedere cultural. Nu au cercetat, în mod personal, credințele de la baza acestor religii. Nu noi ne alegem familia și, prin urmare, religia în care ne naștem. Dar la maturitate, avem responsabilitatea de a căuta adevărul în toate domeniile vieții. Dacă realizezi că religia ta este doar un vestigiu cultural, te îndemn să-ți faci timp să studiezi istoria și credințele moștenirii tale religioase și să discuți deschis despre acest parcurs cu persoana cu care îți dai întâlniri. Dacă înainte de căsătorie nu puteți fi sinceri și deschiși referitor la credințele voastre religioase, este puțin probabil că o veți putea face după căsătorie, iar credințele voastre religioase au toate șansele să devină o sursă de conflict.

Să explorăm ramificațiile

Pentru că 80% din locuitorii Statelor Unite se declară

creștini și pentru că aceasta este și moștenirea mea religioasă, permi-teți-mi să parcurg împreună cu cititorii mei creștini câteva subiecte adiționale care, cred eu, trebuie luate în considerare înainte de a lua decizia de căsătorie. Cu toții știm că în cadrul Bisericii creștine universale, creștinii sunt de mai multe nuanțe. Cele trei ramificații majore ale creștinismului sunt: ortodoxia estică, romano-catolicismul și protestantismul. Deși au în comun unele credințe esențiale, precum divinitatea lui Cristos, moartea Lui sacrificială și învierea Lui din morți, acestea trei sunt în dezacord în multe alte privințe. Dacă intenționezi să te căsătorești cu cineva din afara tradiției tale creștine, insist să studiezi ambele tradiții din care proveniți și să căutați să vă negociați diferențele. A vă căsători doar pentru că sunteți „îndrăgostiți” și a ignora implicațiile acestor diferențe spirituale sunt semne de imaturitate.

În cazul în care amândoi proveniți din aceeași ramură a creștinătății, este timpul să discutați problemele mai delicate ce țin de credință și practică. Tradiția ortodoxă cuprinde ortodoxia greacă, rusă, armeană etc. Fiecare dintre ele are credințe și practici care diferă de la o țară la alta. În cadrul Bisericii Romano-Catolice, credințele și totodată practicile diferă de la o țară la alta și adesea pe teritoriul aceleiași țări. De pildă, de curând în America a apărut o puternică mișcare carismatică în sânul romano-catolicilor. Tradiția protestantă cuprinde și ea mai multe confesiuni: cea luterană, cea prezbiteriană, cea baptistă și cea metodistă, pentru a numi doar câteva dintre ele. Și există un grup de biserici care susțin că nu aparțin niciunei confesiuni. Există o mare diversitate în credințele și practicile acestor grupări protestante. Diferențele acestea trebuie cercetate temeinic dacă aveți planuri de căsătorie.

Ce fel de „creștin”?

Până acum, am vorbit despre diferențe teologice reflectate în credință și practică, dar acum permiteți-mi să revin la latura personală. E ușor de observat că, printre creștini, există diverse grade de dedicare în ce privește credința. De pildă, unii oameni care își spun creștini merg la biserică doar de Paște și de Crăciun. Cu excepția acestor sărbători, nu prea au de-a face cu religia. Pe de altă parte, sunt mulți care merg la biserică în mod regulat. Pentru unii, acesta este un eveniment săptămânal care durează între una și trei ore, în funcție de formatul serviciului de închinare. Alții însă sunt implicați nu doar în închinarea colectivă, ci și în grupuri restrânse de studiu biblic, care oferă sprijin spiritual și explorează modalitățile de a aplica în viața personală învățăturile Scripturii. În cadrul acestor grupuri, oamenii se bucură de o părtășie profundă și strânsă. Ei sunt gata să se sacrifice unul pentru celălalt. Le pasă destul pentru a fi sinceri unul cu celălalt și adesea ies afară pentru a sluji în mod practic comunitatea. Mulți dintre acești creștini au, de asemenea, un timp devoțional zilnic în care citesc cu conștiinciozitate Scriptura ca să audă vocea lui Dumnezeu și îi răspund lui Dumnezeu prin întrebări sincere, laudă, mulțumire sau cereri de ajutor. Ei văd creștinismul ca pe o relație personală de dragoste cu Cristos. Acest „timp de părtășie” zilnic este cea mai importantă parte din zi pentru ei.

Așadar, devine extrem de important să descoperi cu ce fel de creștin îți dai întâlnire. Care este gradul lui de dedicare și de implicare în comunitatea creștină? Cât de importantă este credința lui pentru el? Și ce fel de impact are ea asupra vieții lui personale? Ar trebui să fie evident că un creștin de Paște și de Crăciun este foarte diferit de un creștin care are un timp devoțional în fiecare zi!

Îmi amintesc de o tânără care mi-a spus: „Sunt trei ani de când mă întâlnesc cu Andrew. La începutul relației noastre de curtare, mi-a spus că este creștin. Aveam multe interese comune și am petrecut momente minunate împreună. Dar am înțeles că noi nu avem aceleași păreri

când vine vorba de spiritualitate. Pentru el, creștinismul este o religie, e ceva ce face duminica, dar are puțină relevanță pentru cum ia decizii și cum își trăiește viața. Pentru mine, creștinismul este centrul vieții mele. Nimic nu este mai important pentru mine decât să-mi investesc viața în slujirea lui Cristos. Acum îmi dau seama că nu avem temelia spirituală pe care să clădim o căsnicie creștină. Prin urmare, pun capăt relației noastre de curtare”.

Cred că această tânără a dat dovadă de maturitate. Dacă în trei ani ea a văzut la el puțină dorință înspre o implicare mai personală în relația cu Dumnezeu, ar fi fost naiv să creadă că acest lucru se va schimba după căsătorie. Trei ani mai târziu, ea s-a căsătorit cu un tânăr care era la fel de dedicat pentru Cristos și acum sunt pe cale de a clădi un cămin creștin autentic.

Pentru multe cupluri care își dau întâlniri, spiritualitatea este un subiect lăsat pe dinafară. Ele presupun, pur și simplu, că acest domeniu al vieții își va purta singur de grijă după căsătorie. Alți tineri, care discută deschis despre spiritualitate, ignoră adesea semnalele de avertizare. Cei doi sunt îndrăgostiți nebunește unul de celălalt, le place să fie împreună, consideră că se pot face fericiți unul pe celălalt pentru tot restul vieții lor și închid ochii în fața uriașelor diferențe de perspectivă asupra spiritualității.

Jill și Matt, cuplul pe care l-am întâlnit la începutul acestui capitol, au descoperit, în cele din urmă, intimitatea spirituală. După câteva ședințe de consiliere, în care i-am ajutat să-și asculte inima unul altuia și să încerce să înțeleagă cât de important este acest subiect pentru celălalt, ei au putut să-și afirme reciproc preocupările și au devenit prieteni, nu dușmani. Odată ce au trecut de la o relație de adversitate la una de prietenie, în care doi oameni încearcă să se înțeleagă unul pe celălalt și să rezolve mai bine un conflict decât să câștige o ceartă, rezolvarea a devenit relativ ușoară.

Matt a fost de acord să renunțe la golful de duminică dimineața și a început să meargă la biserică împreună cu Jill. Ea a fost de acord să caute împreună o biserică din care să simtă și el că face parte. Au găsit o astfel de biserică și acum amândoi sunt implicați nu doar în frecventarea ei, ci, mai mult, predau săptămânal unor copii de clasa a cincea. Dacă tot veni vorba, au un băiețel de trei anișori. Amândoi se bucură că au găsit un loc de întâlnire în călătoria lor spirituală înainte să se nască fiul lor.

Credințele religioase implică adesea sentimente puternice și convingeri ferme. Chiar și ateii deseori își apără cu tenacitate perspectiva fără de Dumnezeu, iar aceste credințe se reflectă în stilul lor de viață. Deși neagă existența lui Dumnezeu, pe de o parte ei sunt profund religioși. Cum credințele religioase ne afectează viața în toate domeniile ei, este foarte important să examinăm temelia compatibilității spirituale înainte de a ne angaja în căsătorie. Sper ca acest capitol să vă ajute să faceți asta.

d'SĂ STĂM DE VORBĂ ă

1. Ce credințe religioase fundamentale au părinții tăi?
2. Pe unde te afli în călătoria ta spirituală? Ai acceptat, ai refuzat sau ai modificat credințele religioase pe care le-ai deprins în copilărie?
3. Care sunt credințele tale de bază despre Dumnezeu?
4. Ce organizații religioase frecvențezi? Cât de activă este implicarea ta?
5. Cum îți afectează credințele religioase viața de zi cu zi?
6. Dacă ai planuri de căsătorie, discută răspunsurile tale cu partenerul tău de întâlnire.
7. Crezi că aveți o bază comună suficient de solidă pentru a clădi intimitate spirituală în căsnicia voastră?

Mi-aș dori să fi știut...

...că PERSONALITATEA
ne influențează profund
COMPORTAMENTUL

Imeni nu pune la îndoială axioma că toți suntem... unici. Întrebarea este: în ce fel suntem unici? Mi-aș dori să fi știut că personalitatea (acele caracteristici care ne fac unici) avea să ne afecteze profund căsnicia.

Înainte să ne căsătorim, visam la cât de minunat avea să fie să mă trezesc în fiecare dimineață și să servesc micul-dejun împreună cu soția mea. După ce ne-am căsătorit, am descoperit că, de fapt, Karolyn nu se trezea devreme dimineața. Micul-dejun nu era tocmai pasiunea ei. După ce m-am gândit un pic, mi-am amintit că în anii în care o curtam, ea îmi spusese: „Să nu mă suni dimineața. Nu sunt responsabilă pentru ce spun sau fac înainte de amiază”. Am luat-o ca pe o glumă și-am râs. N-am sunat-o niciodată dimineața pentru că eram ocupat cu „treburile mele”. După căsătorie, am descoperit că vorbise serios. Visul meu la un mic-dejun romantic împreună cu soția mea s-a spulberat în prima lună de căsnicie. Nu-mi mai rămânea decât să-mi mănânc micul-dejun în tăcere, acompaniat doar de trilurile păsărilor care cântau afară, lângă fereastră.

De cealaltă parte, înainte să ne căsătorim, Karolyn își închipuise activitățile pe care aveam să le facem împreună între ora 10 seara și miezul nopții. Acestea includeau: să discutăm cărți, să vizionăm filme împreună, să jucăm jocuri care să ne stimuleze intelectual și să dezbatem probleme profunde de viață. Ce nu știa ea era că motorul

meu fizic, emoțional și intelectual se oprea la 10 p.m. Posibilitatea ca eu să port o discuție inteligentă se diminua foarte mult după ora respectivă. Este adevărat că, în timpul perioadei de curtare, stăteam treaz și discutam cu ea până la miezul nopții. Dar pe atunci eram mânat de sentimente euforice de „îndrăgostire”. Încântarea de a fi cu ea și de a face lucruri împreună menținea secreția de adrenalină, iar ei nici prin gând nu-i trecea că se va schimba ceva după ce ne căsătoream.

Niciunul dintre noi nu știa înainte de căsătorie că există „persoane nocturne” și „persoane matinale”. Persoanele matinale se trezesc cu un entuziasm de cangur, care saltă să înfrunte ziua plină de voie bună, în timp ce persoana nocturnă își trage pătura peste cap, gândind: „Sigur se prefacă - nimeni nu poate fi atât de entuziasmat dimineța”. Pentru persoanele nocturne, „perioada optimă” din zi este de la 10 p.m. până la... Atunci le place să citească, să picteze, să se joace, să facă orice ar cere multă energie, în vreme ce unei persoane matinale îi cam pierе cheful după acea oră.

Această diferență de personalitate poate avea un impact profund asupra relației sexuale a cuplului. Persoana matinală vrea ca cei doi să meargă la culcare la ora 10, să se giugiulească și să facă dragoste, pe când cea nocturnă spune: „Cred că glumești. Nu pot merge la culcare atât de devreme”. Persoana matinală se poate simți respinsă, pe când cea nocturnă se simte dominantă. Acest lucru poate duce foarte ușor la certuri și la frustrare. Există vreo speranță pentru acest cuplu?

Desigur, dacă cei doi aleg să respecte diferențele și să negocieze o soluție. De pildă, persoana nocturnă poate fi de acord să facă sex la 10 p.m. dacă persoana matinală o va lăsa să părăsească dormitorul după ce fac dragoste și să-și urmărească celelalte interese până la miezul nopții. Dacă, însă, persoana matinală insistă ca persoana nocturnă să rămână în pat după ce fac dragoste, aceasta din urmă se poate simți manipulată, dominată și frustrată.

O persoană matinală nu va deveni niciodată o persoană nocturnă, iar o persoană nocturnă nu va deveni niciodată o persoană matinală. Cu mult efort, ne putem forța să funcționăm la primele ore sau la ceasurile târzii ale nopții, care nu se încadrează în perioada noastră optimă de funcționare. Dar niciodată nu vom putea face asta fără caznă.

Dacă eu și Karolyn am fi știut că eu eram o persoană matinală, iae ea, una nocturnă și dacă ne-am fi folosit timpul de curtare pentru a discuta această diferență de personalitate, am fi fost scutiți de multă durere emoțională. Eu nu m-aș fi simțit respins din cauza că ea nu lua micul-dejun împreună cu mine, iar ea nu s-ar fi simțit dominată din cauza insistențelor mele ca să se culce la ora 10 p.m. Da, mi-aș dori să fi știut că personalitatea ne influențează profund comportamentul.

Pe jumătate plin sau pe jumătate gol?

Să trecem în revistă alte câteva diferențe de personalitate care adesea trec neobservate și rămân nediscutate înainte de căsătorie. Pesimistul și optimistul sunt adesea atrași unul de celălalt. Cel din urmă vede jumătatea plină a paharului; pesimistul vede jumătatea goală. Optimistul vede posibilitățile, în timp ce pesimistul vede problemele. Fiecare dintre noi are o înclinație fundamentală într-o direcție sau alta, dar suntem adesea inconștienți de acest aspect al personalității noastre.

În perioada de curtare, fiecare presupune că celălalt are o viziune despre lume similară cu a sa. Fiindcă suntem înamorați unul de celălalt și căutăm să ne acomodăm unul cu celălalt, s-ar putea ca această diferență de personalitate să nu fie evidentă. De pildă, optimistul tinde să-și asume riscuri, pentru că el este convins în mintea lui că totul va ieși bine până la urmă. Astfel, el poate veni cu sugestia să meargă amândoi să facă *bungee jumping*. Pesimistă din fire, ea nu vrea să-și asume riscuri, pentru că presupune

că se poate întâmpla tot ce este mai rău. Prin urmare, ea nu s-ar fi gândit niciodată să facă *bungee jumping*, dar fiindcă îl admiră și are încredere în iubitul ei, este dispusă să facă un lucru pe care nu l-ar fi făcut niciodată din proprie inițiativă. Optimistul este peste poate de încântat că partenera lui este o fată gata de aventură, fără a realiza vreodată că a ieșit cu mult din zona ei de confort emoțional.

La doi ani de la căsătorie, când el sugerează să meargă împreună să escaladeze stânci, ea se opune ferm. Nu numai că nu dorește să meargă, dar se împotrivește și ca el să se ducă singur sau cu prietenii lui. Ea se imaginează deja văduvă și nu poate înțelege de ce ar fi el dispus să-și asume un asemenea risc. De cealaltă parte, el este complet devastat de răspunsul ei. Se întreabă ce s-a întâmplat cu spiritul ei de aventură. Cum de a ajuns ea atât de acră?

Fiindcă n-au reușit să descopere și să discute această diferență de personalitate înainte de căsătorie, se trezesc prinși într-un conflict pe care niciunul dintre ei nu-l înțelege. În realitate, amândoi sunt, pur și simplu, ceea ce sunt, un optimist și o pesimistă. Problema este că niciunul dintre ei nu știa ce era cealaltă persoană înainte să se căsătorească. Euforia experienței de curtare i-a făcut orbi la această diferență de personalitate. Dacă ar fi discutat-o înainte de căsătorie, el și-ar fi dat seama că ea nu avea să ajungă niciodată alpinistă și nici nu avea să facă parașutism împreună cu el. De asemenea, ar fi realizat că dacă el alegea să facă asemenea lucruri, avea să se confrunte cu opoziția îndârjită a soției lui.

Sunt șanse mari ca această diferență de personalitate să creeze conflicte în gestionarea banilor. Optimistul va tinde să fie un investitor aventuros, gata să-și asume riscuri enorme în speranța unor rezultate pozitive. De cealaltă parte, pesimistul va dori să investească în piețe mult mai stabile și sigure. Aceștia vor petrece nopți albe

dacă datorită unuia dintre ei ajung să facă o investiție cu risc ridicat. Iar în cazul în care investiția merge prost, pesimistul va da vina pe optimist pentru că și-a asumat riscuri exagerate pe banii familiei. Este foarte probabil că optimistul va considera că pesimistul nu-i susține ideile și, astfel, să dea vina pe el pentru că „îi pune bețe în roate” în drumul lui spre succes.

Răspunsul la această diferență de personalitate stă în înțelegerea și acceptarea diferențelor, și nu în condamnarea celui alt pentru ceea ce este. Cei doi trebuie apoi să negocieze o metodă de apreciere a ambelor personalități. O variantă ar fi ca cei doi să cadă de acord asupra unei sume de bani pe care cuplul o va plasa în investiții sigure înainte ca optimistul să se angajeze în investiții cu risc ridicat. După ce acest nivel minim de investiții este la locul lui, cei doi pot cădea de acord asupra unei sume de bani pe care el să o poată folosi într-o investiție cu risc ridicat, cu înțelegerea că, dacă o va pierde, ea nu îl va condamna. De cealaltă parte, dacă investiția va avea succes, ea îl va lauda pentru abilitățile sale de investitor și vor sărbători împreună succesul lor financiar.

Dacă un cuplu aflat în perioada de curtare este dispus să negocieze genul acesta de aranjamente înainte să se căsătorească, va fi scutit de multe certuri inutile pe seama manierei de a-și gestiona finanțele. Același principiu este valabil și în alte domenii în care este posibil ca pesimistul și optimistul să aibă păreri foarte diferite despre ce trebuie făcut. Înțelegerea, acceptarea și negocierea diferențelor de personalitate sunt esențiale în punerea temeliei pentru o căsnicie sănătoasă.

Dichisiți și Șlampeți

Există, apoi, Dichisitul și Șlampătul. „N-am cunoscut niciodată pe cineva atât de neglijent ca Ben”, a spus Alicia.

Câte soții n-au spus asta despre soții lor, la mai puțin de un an de la nuntă? Interesant este că, înainte de căsătorie, lucrul acesta n-a deranjat-o niciodată pe Alicia. O, poate că a observat că uneori mașina lui era vraște sau că apartamentul lui nu era la fel de pus la punct pe cât i-ar fi plăcut ei, dar a ajuns oarecum la concluzia că „Ben este o persoană mai relaxată decât mine. Asta e bine, îmi place. Trebuie s-o las și eu puțin mai moale”. Ben, de cealaltă parte, se uita la Alicia și i se părea că vede un înger. „Nu e minunat că Alicia este întotdeauna atât de ordonată? Acum nu mai trebuie să am grijă să fie toate curate, pentru că va avea ea grijă de asta”. Însă, trei ani mai târziu, el este împrăștiat cu vorbe de blam care cad asupra lui ca niște pietre, iar el răspunde: „Nu înțeleg de ce te superi așa de tare pentru niște vase lăsate nespălate”.

Unii oameni trăiesc după motto: „Există un loc pentru toate lucrurile și fiecare lucru are locul lui”. Alții nu simt deloc nevoia să-și strângă uneltele, hainele, ceștile din care au băut cafea sau orice altceva. La o adică, e posibil să le folosească din nou într-o săptămână sau două. Raționamentul lor este: „De ce să pierzi vremea culegând hainele murdare în fiecare zi? Lasă-le pe podea până vine vremea să le speli. Ele nu pleacă nicăieri, iar pe mine nu mă deranjează”.

Da, suntem alcătuiți diferit și ne este dificil să înțelegem de ce cealaltă persoană are unele percepții diferite. Această diferență de personalitate nu este greu de depistat; trebuie doar să îți ții ochii larg deschiși în perioada în care vă dați întâlniri. Uită-te la mașina și la apartamentul lui și vei ști dacă este un Dichisit sau un Șlampăt. De asemenea, uită-te la bucătăria și la șifonierul ei și vei ști ce tip de personalitate îi este caracteristic. Dacă amândoi faceți parte din aceeași categorie, casa voastră va fi ori una imaculată, ori un loc în care va trebui să pășiți peste munții de lucruri lăsate vraște. Dar amândoi veți fi fericiți. Dacă vă încadrați în categorii diferite, atunci acum este timpul să negociați. Înfrunțați

realitatea și discutați cine pentru ce va fi responsabil după ce vă căsătoriți, pentru a păstra un anumit nivel de sănătate emoțională. Dacă ea este dispusă să adune în fiecare zi hainele lui murdare și să le pună în coșul de rufe, cum făcea mama lui când era el în liceu, totul e în regulă. Dar dacă ea se așteaptă de la el să fie mai responsabil, atunci el trebuie să fie dispus să se schimbe sau, dacă nu, să o angajeze pe mama lui să vină în fiecare zi să-i adune hainele. Cu siguranță, se poate negocia o soluție satisfăcătoare – dar momentul cel mai potrivit pentru a începe negocierea este înainte de căsătorie.

Când Marea Moartă se căsătorește cu Moară-Stricăță

O altă zonă a diferențelor de personalitate este legată de vorbire. Unii oameni vorbesc deschis despre toate lucrurile. Alții sunt mai meditativi, introspectivi și mai puțin dispuși să-și împărtășească gândurile și sentimentele. Adesea i-am numit pe aceștia din urmă „Marea Moartă”, iar pe cei dintâi, „Moaară-Stricăță”. În Israel, Marea Moartă primește apă de la râul Iordan. Dar ea nu se varsă nicăieri. Mulți oameni au acest fel de personalitate. Ei pot primi tot felul de gânduri, sentimente și experiențe pe parcursul unei zile. Au un rezervor mare în care adună experiențele de peste zi și sunt într-o stare de fericire fără să vorbească. De fapt, dacă îi spui unei Mări Moarte: „Ce s-a întâmplat? De ce nu vorbești în seara asta?”, ea probabil îți va răspunde: „Nu s-a întâmplat nimic. Ce te face să crezi că s-a întâmplat ceva?” Marea Moartă este onestă, spunând asta. El sau ea este mulțumit (a) fără să vorbească.

De cealaltă parte, Moară-Stricăță este persoana pentru care tot ceea ce intră pe ochi și prin urechi iese afară pe gură – de obicei în mai puțin de 60 de secunde. Orice vede și orice aude, spune mai departe. De fapt, dacă acest fel de oameni sunt singuri acasă, vor suna pe cineva și vor întreba: „Știi ce am auzit adineaoro?” Ei nu dețin

niciun rezervor; trebuie să povestească cuiva orice lucru experimentează pe moment.

Adesea, Marea Moartă se va căsători cu Moară-Stricăta. Înainte de căsătorie, diferențele par atrăgătoare. De pildă, la întâlniri, Marea Moartă se poate relaxa. El sau ea nu trebuie să se gândească la cum va începe conversația sau cum o vor întreține pe mai departe. Tot ce trebuie să facă este să stea acolo, să dea din cap și să spună din când în când câte un „aha”. Moară-Stricăta va umple seara. De cealaltă parte, Moară-Stricăta o va găsi pe Marea Moartă la fel de atractivă, pentru că Mările Moarte sunt cei mai buni ascultători din lume. Cu toate acestea, după cinci ani de căsnicie, Moară-Stricăta ar putea spune: „Suntem căsătoriți de cinci ani și nu o cunosc deloc”. Totodată, Marea Moartă poate spune: „Îl cunosc prea bine. Mi-aș dori să-și mai stăvilească fluxul verbal și să-mi mai dea pace”.

Aceste diferențe se văd și în modul în care oamenii povestesc. Moară-Stricăta tinde să fie *zugrav*. Dacă îți relatează o experiență de-a lor, îți vor descrie o imagine frumoasă, detaliată, a evenimentului. Îți vor spune dacă cerul era înnorat sau însorit, în ce direcție bătea vântul, ce fel de flori erau în fundal și câți oameni se aflau vizavi de locul de parcare. De cealaltă parte, Marea Moartă tinde să fie *lapidară*. Dacă acest fel de oameni ți-ar relata aceeași experiență, relatarea ar fi mai scurtă și cu mai puține detalii. Ei trec, pur și simplu, „la subiect”. Comunică ideea de bază. Adesea, într-o căsnicie, lapidarului îi va fi foarte dificil să asculte descrierea lungă și detaliată a zugravului. Uneori, el îl va întrerupe și-i va zice: „Ai putea să treci la subiect?”. Însă, când zugravul îl ascultă pe lapidar, el îi va pune multe întrebări încercând să culeagă mai multe detalii, pentru a-și face o imagine mai bună asupra istorisirii.

Zugravul va fi întotdeauna *zugrav*, iar *lapidarul* va fi întotdeauna *lapidar*. Aceste tipare de personalitate legate de vorbire nu prea au șanse de a se schimba și niciunul nu

este superior față de celălalt. Dar dacă înțelegem aceste diferențe de personalitate, este mai puțin probabil că vom încerca să ne schimbăm unul pe celălalt după căsătorie. Marea Moartă nu va deveni niciodată Moară-Stricăta. Deci, persoana care este căsătorită cu Marea Moartă trebuie să se mulțumească să trăiască cu o persoană care nu se va grăbi să-și împărtășească toate gândurile și sentimentele. Cele mai multe persoane cu personalitatea de tip Mare Moartă sunt deschise la întrebări și sunt dispuse să împărtășească mai multe dacă Moară-Stricăta le cere asta. Marea Moartă nu ascunde informațiile în mod intenționat; pur și simplu, nu simte nevoia să-și împărtășească toate gândurile, sentimentele și experiențele.

Deși se poate ca Marea Moartă să fie mulțumită să asculte vorbăria fără capăt a Morii Stricate, se poate și ca el sau ea să tânjească uneori după momente de liniște. Din acest motiv, se va retrage uneori la calculator sau în alte activități. Moară-Stricăta trebuie să înțeleagă. El sau ea nu este respins (a) de Marea Moartă. Aceasta tânjește, pur și simplu, după un climat mai contemplativ. Atunci când aceste diferențe de personalitate sunt discutate înainte de căsătorie, șansele ca ele să devină supărătoare după căsătorie sunt mai mici.

Pasivi și activi

O veche zicală spune: „Unii oameni citesc istoria; alții o fac”. Adesea acești oameni sunt căsătoriți unul cu altul. Soțul sau soția *activ* (a) crede că fiecare zi este o nouă oportunitate pentru propășirea cauzei lor. Ei vor urmări în mod agresiv interesele pe care le au, ceea ce cred ei că este drept sau că ar trebui să se întâmple. Vor merge până în pânzele albe, vor scociorî sub toate pietrele și vor face tot ce este omeneste posibil pentru a-și atinge scopurile în viață. De cealaltă parte, persoana pasivă își va petrece timpul gândindu-se, analizând, întrebându-se

„Cum ar fi dacă?” și așteptând să se întâmple ceva bun. Mottoul lor este: „Cu răbdarea, treci și marea”.

Înainte de căsătorie, aceste trăsături îi făceau să pară compatibili. *Partenerul activ* se simțea confortabil observând firea calmă, imperturbabilă și liniștită a celeilalte persoane. Îi plăcea firea statornică, predictibilă a persoanei iubite. *Persoana pasivă* era încântată să aibă pe cineva care să facă planuri și să traseze calea pentru viitorul lor. Admira realizările iubitului ei activ.

După căsătorie, cuplul descoperă adesea că aceste trăsături sunt divizive. Partenerul activ încearcă în permanență să-l preseze pe cel pasiv să acționeze. Îi spune mereu:

— Haide; și noi putem face asta.

De cealaltă parte, partenerul pasiv rămâne pe poziție:

— Să așteptăm. Poate se ivește o oportunitate mai bună mai târziu. Nu te entuziasma prea tare. Totul se va aranja de la sine.

Sunt vizibile aceste trăsături în perioada de curtare a relației? Răspunsul este da, dar adesea ele nu sunt discutate. Persoana pasivă tinde, pur și simplu, să fie de acord cu tot ceea ce vrea să facă persoana activă. Îi place aventura și este prinsă de exaltarea îndrăgostirii. Rareori își va exprima opoziția față de ideile persoanei active. Când cei doi intră într-o încăpere, persoana activă va evalua ce trebuie făcut și va lua inițiativa în direcția dorită, în timp ce persoana pasivă va sta, probabil, la taclale cu un prieten, așteptând să vadă ce va aduce seara. Adesea, persoana activă o va implica pe cea pasivă, cerându-i să facă ceva specific pentru înaintarea cauzei. Fiindcă este îndrăgostită de persoana activă, persoana pasivă adesea se supune și se poate simți chiar bine pentru că ia parte la proces.

Deși, în sine, nu este nimic rău în aceste trăsături de personalitate, ele pot fi iritante după căsătorie. Atunci

când sentimentele culminante ale îndrăgostirii încep să se stingă, persoana pasivă va opune mai multă rezistență cererilor persoanei active și este posibil să se simtă dirijată sau manipulată. Persoana activă se poate simți frustrată și chiar se poate supăra din cauza ezitării celui pasiv. Desigur, este posibil ca aceste două persoane cu personalități diferite să clădească o căsnicie reușită, dar este nevoie ca persoana activă să arate empatie și înțelegere față de persoana pasivă. Ea trebuie să-și facă timp să asculte îngrijorările persoanei pasive și chiar să conștientizeze valoarea pe care ea o aduce în căsnicia lor. De pildă, „să fii atent unde sari” este întotdeauna o idee bună. Persoana pasivă este mult mai înclinată decât agresorul să fie atentă. De cealaltă parte, persoana pasivă trebuie să-i dea voie celei active să-și folosească abilitățile și să sară înainte de a fi prea târziu. Dacă nu poți sări împreună cu ea, atunci ține frânghia în timp ce ea sare. Veți reuși multe în viață împreună dacă veți învăța să vă completați unul pe celălalt, în loc să fiți rivali.

Dacă puteți să discutați această diferență de personalitate înainte de căsătorie și să căpătați ceva experiență lucrând în echipă, aveți șanse mari ca această diferență să fie pentru voi un avantaj, și nu o piedică, odată ce veți fi căsătoriți.

Profesori și dansatori

Unii oameni sunt extrem de logici în gândirea lor. Ei progresează urmând pași raționali și ajung la ceea ce pentru ei este o concluzie logică. Alții pur și simplu știu în inima lor ce este bine într-o situație dată. Nu pot spune de ce sau cum au ajuns la acea concluzie; știu doar că aceea este decizia corectă.

Uneori, îl numesc *profesorul* pe cel care gândește logic. Pentru profesor, totul trebuie gândit. „Trebuie să avem motive logice pentru tot ce facem. Dacă un lucru nu are logică, n-ar trebui să-l facem”. Persoana intuitivă este

mai mult ca un *dansator*. „N-avem nevoie de motive logice pentru tot ce facem. Facem unele lucruri, pur și simplu, pentru că ne plac. Nu știu de ce. Trebuie întotdeauna să știu de ce? Vreau, pur și simplu, să le fac”. Înainte de căsătorie profesorul era înamorat de înțelepciunea intuitivă a dansatorului, în timp ce dansatorul era mândru de logica profesorului. Însă, după căsătorie, profesorul este, încetul cu încetul, înnebunit de același comportament illogic, în timp ce dansatorul se întreabă cum va putea continua să trăiască cu o persoană atât de obsedată de rațiune.

Un soț i-a spus soției lui:

— Trish, ascultă-mă. Pereții nu sunt murdari; nu este nevoie să-i zugrăvim din nou. Nu înțelegi?

— Da, înțeleg. Dar nu mai vreau pereți verzi, i-a răspuns ea.

Profesorului îi vine greu să ia decizii pe baza dorințelor. Dansatorul nu-și poate imagina de ce ar dori cineva să fie prizonier în închisoarea logicii.

Aceste diferențe de personalitate adesea trec neobservate și nu sunt discutate înainte de căsătorie. În perioada de curtare a relației, adesea deciziile sunt luate, pur și simplu, pentru că el și ea doresc să-și facă pe plac. După căsătorie, când cei doi se confruntă în mod serios cu o altă realitate a vieții, această dorință de a-i face pe plac celuilalt nu mai vine la fel de firesc. Când diferențele ies la iveală, cel care gândește logic va căuta să-l preseze pe cel care gândește intuitiv să-și argumenteze logic poziția. Asta înseamnă să aștepți și să pretinzi imposibilul. Persoana intuitivă nu va aborda niciodată viața cu o logică de profesor.

Dacă încerci să-l forțezi pe celălalt să intre în matrița personalității tale, veți petrece o viață întreagă în conflict. Trebuie să recunoaștem că atât gândirea logică, cât și cea intuitivă sunt căi la fel de legitime de a aborda viața. Trebuie să ne concentrăm nu asupra procesului prin care ajungem la concluziile noastre, ci pe găsirea concluziilor

cu care amândoi putem fi de acord. Principiile pe care le-am discutat în capitolul 4 despre rezolvarea fără ceartă a neînțelegerilor vor fi extrem de folositoare cuplurilor care au această diferență de personalitate.

Organizatorul și spiritul liber

Organizatorul va acorda atenție detaliilor, în timp ce persoana *spontană* - „spiritul liber” - se gândește: „Detaliile se vor rezolva de la sine”. Organizatorii fac planificări; ei vor petrece luni în șir pregătind o călătorie în afara orașului. Vor analiza trei site-uri diferite în căutarea celui mai ieftin bilet de avion. Se vor asigura că automobilul închiriat are GPS. Își vor face rezervările la hotel cu câteva săptămâni înainte. Vor acorda o atenție similară locului în care vor mânca și activităților pe care le vor face și, în mod sigur, vor avea grijă să pună în bagaj echipamentul potrivit. Persoana spontană așteaptă până în ajunul călătoriei și spune: „De ce nu mergem pe litoral în loc să mergem la munte? Soarele este atât de frumos, iar vremea e minunată”. Aceste cuvinte îi induc organizatorului o stare generală de panică, iar concediul devine o tortură.

Înainte de căsătorie, Beth era impresionată de abilitățile organizatorice ale lui Trent.

— Îți verifici soldul bancar on-line în fiecare zi? Ești nemaipomenit!

Cu toate acestea, după căsătorie, ea îl întreabă:

— Vrei să notez fiecare cheltuială? Dar este imposibil. Nimeni nu face așa ceva.

Bineînțeles, Trent îi arată imediat carnețelul lui, cu fiecare cheltuială înregistrată cu acuratețe. Pentru el, este o chestiune de responsabilitate.

De asemenea, Trent va așeza vasele în mașina de spălat într-un mod extrem de organizat. Farfuriile, castroanele, paharele și argintăria - fiecare la locul lor. De

cealaltă parte, Beth probabil că va umple mașina de spălat vase la fel cum o umple pe cea de spălat rufe. Obiectivul ei este doar să închidă ușa – mașina de spălat vase se va ocupa de restul. Trent se va grăbi să-i arate farfuriile ciobite și paharele sparte ca urmare a atitudinii ei capricioase.

În propria mea căsnicie, mi-a luat câțiva ani să realizez că Karolyn nu va încărca niciodată o mașină de spălat vase la fel ca mine. Ea, pur și simplu, nu a fost înzestrată cu abilitatea aceasta. Toate predicile mele pe tema motivelor pentru care nu ar trebui să pună împreună două linguri pe care mai sunt urme de unt de arahide s-au pierdut în vânt. Am învățat pe pielea mea că viața înseamnă mai mult decât câteva vase ciobite, pahare sparte și linguri murdare. A trebuit să-i ofer libertatea să fie ea însăși și, în schimb, ea mi-a cedat responsabilitatea de a așeza vasele în mașina de spălat. Dacă mă grăbesc să ajung la o întâlnire de seară, ea va face cu bucurie și această treabă, iar eu voi accepta urmările.

De asemenea, Trent va plăti facturile într-o manieră foarte organizată, sistematică. Dacă este plecat din oraș într-o călătorie de afaceri pentru câteva zile, se va aștepta ca Bent să-i stivuiască atent pe birou toate facturile pentru când se va întoarce. Dar se prea poate ca Beth să nu-și amintească ce-a făcut cu corespondența sau dacă a adus-o, cel puțin, în casă. Este posibil să găsească facturile în mașină, pe podea sau după pernele de pe canapea. El este uluit de faptul că cineva poate fi atât de iresponsabil. Beth este la fel de uluită de faptul că cineva poate fi atât de inflexibil. Această diferență de personalitate are potențialul de a crea conflicte aprinse.

Această diferență de personalitate poate fi ușor observată în perioada de curtare, dacă i se acordă atenție. Dar majoritatea cuplurilor nu-i acordă atenție. Dacă organizatorul vede personalitatea spontană a partenerului

său de întâlnire, probabil că o va admira și va răspunde pozitiv la ideile spontane ale celuilalt. Dacă persoana spontană vede abilitățile organizatorice ale partenerului ei, cel mai sigur este că va admira această trăsătură a lui și poate chiar își va exprima aprecierea. Dar, dacă cei doi dau dovadă de realism și recunosc potențialul conflictual al acestei diferențe de personalitate și discută cum vor aborda conflictele de acest fel după căsătorie, vor fi scutiți de trauma șocului în fața ciocnirilor de personalitate de după căsătorie. Faptul că ați conștientizat potențialele conflicte și ați discutat despre posibilele soluții va face mult mai ușoară identificarea remediilor atunci când se va petrece inevitabilul.

Fiindcă diferențele de personalitate sunt atât de profunde și ne afectează foarte mult comportamentul, eu încurajez toate cuplurile care se gândesc serios la căsătorie să-și identifice tipul de personalitate. Puține lucruri vă vor pregăti mai bine pentru inevitabilele conflicte din căsnicie decât înțelegerea tipurilor voastre de personalitate. Există numeroase clasificări ale tipurilor de personalitate. Una pe care o recomand a fost elaborată în Norvegia și popularizată de către nenumărați consilieri. Clasificarea aceasta împarte oamenii în patru temperamente de bază: melancolic, flegmatic, sangvinic și coleric. Puteți completa gratuit un chestionar pentru a afla unde vă încadrați pe site-ul www.oneishy.com/personality. Dacă plănuți să vă căsătoriți curând, v-aș încuraja pe fiecare dintre voi să completați chestionarul și să discutați rezultatele. Acesta vă va arăta care sunt punctele tari și punctele slabe ale fiecărui temperament. O discuție despre temperamentele voastre vă poate lămuri multe lucruri.

A doua clasificare este *Couple Checkup* [Verificarea cuplului], care va măsura douăzeci de aspecte diferite ale relației voastre. Ea vă va ajuta să vă bucurați de punctele tari și să identificați domeniile în care aveți nevoie de îmbunătățiri. Există câte un chestionar specific pentru cupluri aflate în perioada de curtare, pentru cupluri

logodite și pentru cupluri căsătorite. Chestionarele trebuie plătite, dar eu sunt de părere că este o investiție excelentă în relația voastră. Puteți accesa chestionarul la www.couplecheckup.com.

Dacă veți da curs uneia dintre aceste evaluări sau amândurora, pe lângă faptul că veți avea câteva discuții profunde, veți înțelege fiecare mai bine tipul de personalitate al partenerului. Înțelegându-i personalitate, vă va fi mai ușor să acceptați comportamentul celeilalte persoane într-o situație dată.

Dacă optați pentru consiliere premaritală, consilierul vostru v-ar putea sugera și el un instrument de evaluare numit **PREGĂTEȘTE/CONSOLIDEAZĂ**. Acesta este un chestionar mult mai amplu, adaptat specific pentru cuplurile care își fac planuri de căsătorie. Chestionarul va trebui să fie aplicat, evaluat și interpretat de către un consilier, dar poate fi un exercițiu extrem de util pentru un cuplu care se îndreaptă spre căsătorie□

d'SĂ STĂM DE VORBĂ d

1. Pe o scară de la 1 la 10, evaluează-te în privința trăsăturilor de personalitate prezentate mai jos. 10 reprezintă punctajul maxim, iar 1, punctajul minim.

a. Optimist **b**. Pesimist a. Ordonat **b**. Dezordonat a. Moară-Stricăță **b**. Mare Moartă a. Lapidar **b**. Zugrav a. Activ **b**. Pasiv a. Logic **b**. Intuitiv

«Pentru mai multe informații sau pentru a localiza un consilier în zona în care locuiești, vizitează: www.prepareenrich.com.

a. Organizat **b**. Spontan

2. Roagă-l pe partenerul tău de întâlniri să facă și el

exercițiul de mai sus și apoi discutați răspunsurile voastre, justificându-vă prin ilustrații punctajul acordat la fiecare item.

3. Dacă vă gândiți serios la căsătorie, vă recomand să comple-tați unul sau ambele chestionare gratuite de personalitate despre care am discutat în acest capitol. Acestea pot fi găsite la www.oneishy.com/personality și www.couplecheckup.com.

4. Dacă faceți consiliere premaritală cu un consilier sau cu un lider religios, îl puteți întreba dacă este posibil să vă facă o evaluare PREGĂTEȘTE/CONSOLIDEAZĂ.

Epilog

n această carte, v-am împărtășit ceea ce mi-aș dori să-mi... fi spus și mie cineva înainte să mă căsătoresc. Dacă eu și Karolyn am fi discutat temele prezentate în aceste pagini, primii ani din căsnicia noastră ar fi fost mult mai plăcuți. Dar pentru că nu le-am discutat, căsnicia noastră a fost plină de conflicte, neînțelegeri și frustrare. Cunosc sentimentul de a fi căsătorit și nefericit; știu cum e să gândești: „M-am căsătorit cu femeia nepotrivită”. Raționamentul meu era că dacă m-aș fi căsătorit cu „cea potrivită”, nu ar fi atât de greu.

Da, în cele din urmă am găsit răspunsuri la frustrările noastre și soluții la conflicte. Am învățat să ne ascultăm cu empatie unul pe celălalt, să ne înțelegem sentimentele și dorințele și să ajungem la soluții realiste. De mulți ani încoace, avem o relație împlinită, ne susținem unul pe altul din dragoste și am investit ajutând alte cupluri să descopere aceleași lucruri. Dorința mea este ca această carte să ajute mii de cupluri să aibă acest tip de căsnicie, fără anii dureroși și plini de lupte prin care am trecut noi.

Dacă ești singur și în prezent nu ești implicat într-o relație de curtare, sper ca ideile din această carte să

rămână într-un cotlon al minții tale ca referință în viitor. Acum, ai căpătat o imagine mai realistă asupra a ceea ce trebuie luat în considerare înainte de a te decide să te căsătorești. Atunci când vei începe să simți „furnicături” pentru cineva, sper că vei lua această carte de pe raft și o vei lăsa să te călăuzească în dezvoltarea unei relații sănătoase de curtare și să te ajute să iei o decizie înțeleaptă dacă să spui sau nu: „Da, vreau!”

Pentru aceia dintre voi care sunteți angajați într-o relație serioasă de curtare, sper că această carte vă va fi un tovarăș de încredere pe măsură ce ajungeți să vă cunoașteți mai bine unul pe altul. Vă încurajez să discutați deschis și cu onestitate subiectele propuse și să încercați să fiți realiști cu lucrurile pe care le descoperiți. Dacă veți proceda așa, eu cred că veți decide cu înțelepciune dacă să vă căsătoriți sau nu.

Pentru aceia care sunteți oficial sau neoficial „logodiți”, sper că veți aborda mult mai profund problemele ridicate de mine. Vă încurajez nu doar să citiți capitolele, ci să răspundeți la întrebări și să urmați sugestiile pe care le-am făcut la sfârșitul fiecărui capitol. Unii dintre voi pot descoperi că logodna lor este prematură; că în realitate nu v-ați cunoscut destul de bine pentru a lua acea decizie. Dacă așa stau lucrurile, sper că veți avea curajul să fiți onești unul cu altul, să acceptați eventuala jenă și fie să amânați, fie să rupeți logodna. Vă asigur că o logodnă ruptă, deși dureroasă, nu este nici pe departe atât de dureroasă ca un divorț, trei ani mai târziu.

Dacă, pe de altă parte, ați ajuns la concluzia că aveți o bază comună suficient de solidă pentru a clădi o căsnicie reușită, atunci, discutând aceste chestiuni, veți fi mai pregătiți pentru realizarea acestui vis. Cred cu tărie că dacă vor discuta în profunzime conținutul acestei cărți, cuplurile vor intra în căsnicie cu o perspectivă mult mai realistă asupra modului în care să dezvolte un mariaj reușit.

Un sondaj realizat în urmă cu câțiva ani a arătat că 87% dintre adulții necăsătoriți cu vârste cuprinse între 20 și 30 de ani au afirmat: „Vreau să am o căsnicie trainică și care să dureze o viață întreagă”. «Ei și-au văzut propriii părinți divorțând și au simțit durerea abandonării. Nu ar vrea să repete asta. Tragedia este că mulți dintre ei nu au nici cea mai vagă idee cum să-și îndeplinească năzuința unei căsnicii frumoase și trainice. Dorința mea este ca această carte să le ofere această informație.

Dacă ea v-a fost de ajutor, sper că o veți recomanda și prietenilor voștri. Aștept cu bucurie feedbackul și sugestiile voastre pe www.5lovelanguages.com.

«Kim McAlister, „The X-Generation”, în *HR Magazine*, 39, mai 1994, p. 21.

Anexă

Cultivarea unei RELAȚII de CURTARE SĂNĂTOASE

n cultura occidentală, căsătoria este de obicei precedată... de o perioadă de întâlniri sau de curtare. În sens larg, o întâlnire este un *rendez-vous* între un bărbat și o femeie care sunt de acord să petreacă un timp împreună cu scopul de a se cunoaște mai bine, există două etape distincte în ceea ce privește întâlnirile. Prima este întâlnirea ocazională. O întâlnire ocazională poate avea sau nu nuanțe romantice. Poate fi vorba, pur și simplu, de doi oameni pasionați de muzică simfonică care cad de acord să participe la spectacol și, probabil, după asta să servească cina sau un desert. Sau ar putea fi vorba de doi cicliști care se învoiesc să facă o călătorie de 32 de kilometri împreună, într-o sâmbătă. Dacă nu există un

interes romantic și nici nu apare unul după o perioadă de întâlniri ocazionale, cei doi probabil se vor considera prieteni și nu se vor gândi la relația lor ca la o relație de curtare.

Relațiile bazate pe întâlniri ocazionale sunt adesea însoțite de un interes romantic din partea unuia dintre cei doi sau din partea amândurora. Totuși, cei doi pot ieși de nenumărate ori la întâlnire fără să recunoască acest interes. Scopul întâlnirilor ocazionale este acela de a se bucura de viața împreună și de a împărtăși un interes comun. Întâlnirile ocazionale sunt, de regulă, neexclusive; adică, unul dintre cei doi sau amândoi pot avea întâlniri și cu alte persoane. Deși cel cu sentimente romantice mai puternice se poate simți rănit emoțional știind că celălalt se întâlnește și cu altcineva, este puțin probabil că își va verbaliza durerea, pentru că este conștient că între ei nu s-a făcut vreun angajament. Întâlnirea ocazională, în mod normal, evoluează înspre una din următoarele trei direcții. În cazul în care nu apare un interes romantic și cei doi au un interes comun important, este posibil să clădească o relație puternică de prietenie care să se concentreze asupra unei activități comune. Acest fel de relații relaxate pentru amândoi țin, deseori, ani de-a rândul.

O a doua posibilitate este ca întâlnirile să înceteze. Poate că unul dintre ei simte o atracție romantică puternică și celălalt nu. Acest lucru în sine poate deveni un conflict care să ducă la încheierea relației. Sau, dacă niciunul nu are un interes romantic față de celălalt și nici nu au o legătură solidă, relația moare de la sine.

A treia posibilitate este ca, în timp, amândoi să capete un interes romantic față de celălalt, chiar dacă acesta nu a existat la început. Timpul petrecut împreună este plăcut pentru amândoi și ei încep să se gândească că s-ar putea „să se fi îndrăgostit”. Relația va avansa de la întâlniri ocazionale la curtare.

Curtarea este mult mai serioasă decât întâlnirile ocazionale. În mod normal, ea este percepută ca o relație exclusivă. Dacă vreunul dintre ei alege să se întâlnească și cu altcineva, cel trădat va suferi foarte mult. El nu va ezita să-și verbalizeze durerea, iar discuția care rezultă va duce fie la ruperea relației, fie la un angajament reciproc. Despre această din urmă etapă vreau să vă vorbesc în această secțiune a cărții. Consider că dezvoltarea unei relații sănătoase de curtare este cea mai bună pregătire pentru o căsnicie sănătoasă. Nu vreau să spun că toate cuplurile care se află în etapa aceasta vor ajunge la căsătorie. Sugerez doar că o relație sănătoasă de curtare le va permite acestora să răspundă cu mai multă înțelepciune la întrebarea: „Să mă căsătoresc sau nu?” Așadar, să ne îndreptăm atenția spre factorii care caracterizează acest tip de relație de curtare.

Relațiile de curtare sănătoase se vor axa pe „a ajunge să ne cunoaștem” unul pe altul. Acesta este adevăratul scop al unei relații de curtare. Psihicul uman este o combinație complexă între ereditate și mediu. Ceea ce vedeți în exterior nu este neapărat ceea ce veți descoperi în interior. Acest proces de cunoaștere reciprocă necesită un nivel ridicat de onestitate din partea amândurora. La începutul relației, avem tendința să „dăm ce-avem mai bun”. Cu alte cuvinte, ne străduim să facem impresie bună. Însă nu aceasta este atitudinea care duce la o relație de curtare sănătoasă.

Fiecare persoană are o istorie unică. Acea istorie te-a adus unde ești astăzi. Nu ne putem cunoaște fără a ne împărtăși istoria personală. Asta înseamnă că trebuie să fim dispuși să ne împărtășim atât eșecurile, cât și succesele. Un tânăr mi-a spus în biroul de consiliere:

— Mi-e teamă să-i spun că am fost trei luni într-un centru de detenție pentru că am furat din magazin când aveam șaisprezece ani. Mă tem că dacă află lucrul acesta, nu va mai dori să se întâlnească cu mine.

— Cât timp vrei să ascunzi această informație? Până

vă logodiți sau până vă căsătoriți? l-am întrebat.

— Presupun că n-ar fi cinstit, nu-i așa? a răspuns el.

A construi o relație pe înșelăciune sau pe ascunderea adevărului înseamnă sabotaj. Din fire, ne grăbim să ne împărtășim succesele, pentru că ele dau bine. Și suntem mult mai ezitanți să ne împărtășim eșecurile, pentru că și noi înșine ne simțim răniți de amintirea lor. Cu toate acestea, relațiile de curtare sănătoase sunt clădite pe adevăr.

Există două domenii în care onestitatea este adesea extrem de dificilă. Unul ține de împărtășirea trecutului sexual, iar celălalt, de împărtășirea istoriei financiare. Totuși, îndemn stăruitor cuplurile care au o relație serioasă să-și dezvăluie aceste domenii ale vieții. În parte, le încurajez să facă asta deoarece aceste două domenii sunt cel mai adesea sursa celor mai multe conflicte într-o căsnicie. A intra în căsnicie fără a dezvălui aceste două aspecte ale identității noastre este nedrept față de partenerul nostru și față de noi înșine.

De curând, o tânără mi-a spus: „Partenerul meu mi-a împărtășit că, în ultimii opt ani, a avut viață sexuală activă pe parcursul relațiilor cu trei fete. Trebuie să mărturisesc că mi-a venit foarte greu să accept lucrul acesta. De fapt, încă mă lupt cu el, dar mă bucur că mi-a spus adevărul. Dacă aș fi aflat despre asta după ce ne-am fi logodit sau căsătorit, cred că m-aș fi simțit trădată”. Tânăra aceasta are perfectă dreptate, iar el a fost extrem de înțelept că i-a împărtășit adevărul. Doar pentru că ceva este „greu de acceptat”, nu înseamnă că ar trebui ignorat. Viața reală înseamnă să rezolvi problemele dificile. Învățând cum să faceți acest lucru în perioada întâlnirilor, vă pregătiți pentru o căsnicie sănătoasă în viitor.

Cum rămâne cu finanțele? Poate fi dificil să împărtășești informații financiare, dar și acest lucru este necesar pentru o relație sănătoasă de curtare, mai ales dacă aceasta dă semne că se îndreaptă spre logodnă sau căsătorie. Împărtășind fiecare cum vă gestionați banii, veți

ajunge, probabil, la descoperirea că aveți tipare diferite de economisire, dărnicie și cheltuire a acestora. Negocierea prealabilă a acestor diferențe va face mult mai ușoară tranziția spre circumstanțele căsniciei. De pildă, dacă unul dintre voi dăruiește, în mod regulat, 10% din venitul lui pentru cauze caritabile, iar celălalt dăruiește 2% sau nimic, această diferență poate duce la serioase conflicte maritale, dacă nu este rezolvată înainte de căsătorie.

Sumele datorate și natura acestora trebuie, categoric, dezvăluite. Suma de bani economisiți și scopul contului de economii sunt, de asemenea, informații importante. Când unul dintre voi tinde să fie o persoană *economă*, iar celălalt, o persoană *cheltuitoare*, se impune negocierea. Negocierea presupune discutarea problemei în detaliu și găsirea unei soluții care să fie potrivită pentru amândoi. Acestea nu sunt chestiuni pe care să le discutați în etapa întâlnirilor ocazionale, dar când ajungeți la etapa de curtare și, mai ales când începeți să vă gândiți la logodnă și căsătorie, ele devin extrem de importante.

Întâlnirile vă permit, de asemenea, să cunoașteți fiecare dinamica din familia celuilalt. Cum se raportează mama și tatăl ei unul la celălalt? Dar părinții lui? Cum se raportează ei unul la celălalt și ce fel de relație are el cu tatăl și cu mama lui? Părinții sunt divorțați în vreuna dintre familii? Ce fel de relație aveți în prezent fiecare dintre voi cu părinții voștri? Ar trebui să vă străduiți să petreceți timp cu familia partenerului vostru. Dacă, în cele din urmă, vă veți căsători, aceasta va face parte din viața voastră pentru mult timp.

Într-o relație sănătoasă de curtare, fiecare veți avea grijă de obiectivele educaționale și profesionale ale celuilalt. În definitiv, educația și profesiunea noastră sunt o parte însemnată a vieții. Dacă un tânăr îi spune prietenei sale care este în primul an de facultate: „Ce-ar fi să renunți la facultate și să te căsătorești cu mine? Eu voi avea o carieră militară, iar tu nu ai nevoie de o diplomă de licență”. – acel tânăr nu este pregătit pentru căsătorie.

Această atitudine îi dă în vileag propriul egocentrism. Într-o relație matură, ne încurajăm și ne ajutăm reciproc în atingerea scopurilor educaționale și profesionale.

O relație de curtare sănătoasă va fi și una echilibrată. În efortul de a identifica diversele aspecte ale umanității noastre, folosim adesea cuvinte precum: *intelectual*, *emoțional*, *social*, *spiritual* și *fizic*. Deși, în realitate, acestea nu pot fi niciodată izolate, ele fiind întrețesute, este util să ne focalizăm pe aceste cinci aspecte în timpul relației de curtare.

Aspectul *intelectual* are de-a face cu gândurile, dorințele și percepțiile noastre asupra vieții. Adesea, vorbim de compatibilitate intelectuală. Întrebarea este: „Avem noi capacitatea de a ne împărtăși reacțiile la un articol de ziar sau de revistă și să ne stimulăm gândirea fără a ne condamna sau certa unul cu altul?” Dacă ideile noastre politice se ciocnesc, cum procedăm cu diferențele? A învăța cum să nu fiți de acord fără a deveni nesuferiți este o dovadă de compatibilitate intelectuală. Dacă un bărbat care rareori citește o carte se întâlnește cu o femeie care este o cititoare vorace, întrebarea este: au ei baza pentru compatibilitate intelectuală? Cel care a avut 10 pe linie în facultate poate întâmpina mari dificultăți în comunicarea cu cel ce a trecut prin facultate ca gâsca prin apă. Din punct de vedere intelectual, sunteți îndeajuns de aproape încât să vă dați mâna? Conversațiile voastre pe subiecte intelectuale stimulează creșterea sau condamnarea?

Aspectul *emoțional* are de-a face cu reacțiile noastre emoționale spontane la evenimentele cu care ne întâlnim în viață. Unii oameni aud sirena unei mașini de pompieri și sunt cuprinși de frică. Alții se simt extrem de inconfortabil când văd pe cineva plângând. Sentimentele noastre nu sunt alegerea noastră; ele vin, pur și simplu, fac parte din viață. A învăța să împărtășești aceste emoții, a înțelege originea lor și a alege să reacționezi pozitiv la ele

reprezintă o parte importantă a procesului de maturizare. A învăța cum să vă ajutați reciproc în procesarea acestor emoții face parte din cultivarea unei relații de curtare sănătoase.

Noi suntem, de asemenea, ființe *sociale*. Căutăm să împărtășim viața cu alții. Există ceva în natura umană care dorește să trăiască în comunitate. Acesta este motivul pentru care una dintre cele mai aspre pedepse este încarcerarea. Totuși, există o mare diversitate în ceea ce privește cum, când și unde ne place să petrecem timp cu oamenii. Evenimentele sociale sunt abundente în societatea noastră. Mii de oameni își petrec timpul pe stadioane în fiecare săptămână, asistând la diverse evenimente sportive, în timp ce alții se întâlnesc în filarmonici, teatre și biserici. Toate acestea sunt evenimente sociale, dar oamenii care participă la ele nu sunt neapărat aceiași, care sunt interesele tale sociale? Care sunt cele ale partenerului tău? O tânără mi-a spus: „Mi-e foarte greu să înțeleg cum poate sta în tribună toată duminica, uitându-se la niște mașini care se învârt în cerc. Dacă asta înțelege el prin eveniment social, nu știu dacă suntem de pe aceeași planetă”. Se prea poate să aibă dreptate. Partea bună este că a descoperit lucrul acesta în timp ce sunt încă în etapa de curtare, și nu după ce s-au căsătorit.

Apoi, există și aspectul *spiritual* al vieții. Am menționat la început că specializarea mea este antropologia, care studiază diverse culturi. Până acum nu s-a descoperit vreo cultură în care oamenii să nu aibă credințe legate de lumea non-materială. Omul pare a fi necesarmente spiritual. Așadar, care sunt concepțiile tale despre realitatea spirituală și care sunt percepțiile partenerului tău? Cât de aprofundat ați discutat acest domeniu al vieții? Întrucât convingerile spirituale adesea ne afectează întreaga viață, acest aspect al vieții este extrem de important. O doamnă mi-a spus: „Nu știu dacă

voi mai putea continua această relație. Eu sunt o adeptă a religiei Wicca, iar prietenul meu este creștin. De fiecare dată când vorbim despre asta, ajungem să ne certăm. Îl plac foarte mult și îmi face mare plăcere să fiu împreună cu el. Dar nu sunt sigură că relația noastră poate supraviețui diferențelor de percepție asupra lumii spirituale”. Am lăudat-o pentru că a fost suficient de matură ca să înfrunte această realitate.

Al cincilea aspect al umanității noastre este acela că suntem ființe *fizice*. Aceasta este partea cea mai tangibilă și mai vizibilă din noi. Adesea, relația noastră a fost inițiată în primul rând de atracția fizică. Amândoi am fost „atrași” fizic unul de celălalt. Manifestarea atingerilor fizice face parte din aproape toate relațiile de curtare. Oamenii au păreri extrem de variate cu privire la atingerile considerate adecvate într-o relație de curtare. Important este, într-o relație sănătoasă, să ne respectăm reciproc limitele. A-l forța pe partenerul tău să-și încalce limitele nu este niciodată un act de dragoste și va fi în detrimentul relației.

Din păcate, în societatea contemporană, accentul nesăbuit pus pe sexualitate a făcut să fie dificil pentru multe cupluri să aibă o relație de curtare echilibrată. Fenomenul care se întâmplă frecvent în zilele noastre, „agățarea”, în care cuplurile fac sex la prima întâlnire și relația lor este centrată pe experiența sexuală, nu reușește să se califice nici ca *rendez-vous*, nici ca relație de curtare. Asemenea „întâlniri” fie izvorăsc dintr-o dependență sexuală, fie duc la una, ceea ce, în mod sigur, nu este o temelie pe care să construiești o căsnicie.

Echilibrarea aspectelor intelectual, emoțional, social, spiritual și fizic ale vieții este una dintre caracteristicile unei relații de curtare sănătoase. Dacă sunteți într-o relație de curtare serioasă, permiteți-mi să vă încurajez să folosiți exercițiile de la sfârșitul anexei pentru a vă stimula să gândiți înțelept în ce privește cultivarea unei relații de

curtare sănătoase.

d'EXERCITII ă

1. Întrucât cunoașterea reciprocă este unul dintre scopurile principale ale unei relații de curtare serioase, folosiți următoarele întrebări ca punct de pornire a discuției.

Ce realizări personale ne-am împărtășit unul altuia?

Ce eșecuri personale ne-am împărtășit și ce mai este de împărtășit?

Cât de mult din trecutul nostru sexual ne-am împărtășit unul altuia?

Ce știm fiecare despre istoria financiară a celuilalt?

2. Întrucât propria familie are o mare înrâurire asupra voastră, folosiți următoarele întrebări ca îndrumător pentru a înțelege aceste relații.

Cum ai descrie relația conjugală dintre mama și tatăl tău?

Din perspectiva ta, care a fost principala filosofie a părinților tăi despre creșterea copiilor? Argumentează dacă ești de acord sau nu cu modul în care și-au îndeplinit datoria de părinți.

Ce fel de relație ai în prezent cu tatăl tău?

Ce fel de relație ai cu mama ta?

Dacă și când te vei căsători, în ce aspecte ai vrea să fie diferită căsnicia ta de cea a părinților tăi?

3. Întrucât realizările educaționale și profesionale sunt o parte însemnată a vieții, folosiți următoarele întrebări pentru a explora acest aspect.

Care sunt obiectivele tale educaționale pentru următorii cinci ani?

Din cât îți cunoști interesele, ce obiective profesionale ai în prezent?

Relația de curtare este un ajutor sau o piedică în atingerea acestor obiective? În ce fel?

În ce măsură simți că partenerul tău acceptă și apreciază obiectivele tale?

4. Întrucât o relație de curtare sănătoasă este una echilibrată, folosiți următoarele întrebări pentru a identifica domeniile la care mai trebuie să lucrați.

A. Intelectual

V-ați făcut timp pentru a vă compara notele din facultate sau din liceu?

Ați citit vreodată o revistă sau un articol on-line și ați vorbit despre percepțiile voastre asupra validității articolului?

Ce programe de televiziune vizionați în mod obișnuit? Cât de des discutați despre reacțiile voastre la programele vizionate?

Când îți împărtășești opinia pe subiecte politice, cum reacționează partenerul tău de obicei?

Când aveți păreri diferite, cât de liber te simți să-ți împărtășești opinia? Cum reacționezi de obicei când partenerul tău îți împărtășește perspectiva lui?

Ați învățat să fiți în dezacord fără să fiți nesuferiți?

B. Emoțional

Ce emoții ai trăit de-a lungul acestei zile?

Cât de des, și în ce măsură, vă împărtășiți reciproc emoțiile?

Când vi le împărtășiți, cum reacționează de obicei cealaltă persoană? Ce îmbunătățiri ați dori să vedeți în această latură a relației voastre?

C. Social

La ce evenimente sociale ați participat împreună în ultima lună? Discutați cât de mult v-au plăcut sau nu acele evenimente.

Care sunt evenimentele sportive la care vă place să participați sau pe care le vizionați la televizor?

Este vreunul dintre voi interesat să participe la

evenimente muzicale? Ați vorbit despre modul în care vă afectează relația această preocupare?

Câte filme ați vizionat împreună în ultimele șase săptămâni? Ați discutat despre conținutul lor după ce le-ați văzut?

Când participați la evenimente sociale care presupun să vorbiți cu alți oameni, ce te deranjează cel mai mult la comportamentul partenerului tău?

Ce îmbunătățiri ați dori să vedeți în această latură a relației voastre?

D. Spiritual

Ați discutat despre mediul spiritual de proveniență al fiecăruia?

Dacă ați crescut într-o familie religioasă, ați îmbrățișat credința din copilărie? Sau ați respins-o? Sau încă ezitați dacă o veți adopta? Care este concepția voastră despre Dumnezeu?

Dacă veți avea copii, îi veți crește într-o anume credință?

Ce îmbunătățiri ați dori să vedeți în această latură a relației voastre?

E. Fizic

Ce fel de atingeri îi comunicați dragoste?

Ați discutat unul cu celălalt despre ce considerați a fi atingeri inadecvate?

Cât de presați v-ați simțit să acceptați atingeri pe care le-ați simțit a fi inadecvate?

Ce îmbunătățiri ați dori să vedeți în această latură a relației voastre?

Resurse

Pagini web

Startmarriageright.com. Articole, materiale video și resurse de ultimă oră care să vă ajute să aveți o căsnicie reușită, pentru că ziua nunții este abia primul pas!

Dr. Gary Chapman: www.5lovelanguages.com. Numeroase resurse care să vă ajute să descoperiți căsnicia pe care ați dorit-o dintotdeauna.

Familylife: www.familylife.com. O varietate de resurse despre căsătorie.

Marriage Partnership: www.marriagepartnership.com. Articole și informații pentru cupluri aflate în primii ani de relație.

Expertul financiar Dave Ramsey: www.daveramsey.com. Include multe resurse destinate specific cuplurilor tinere.

Crown Financial Ministries: www.crown.org. Diverse instrumente financiare utile. Excelente pentru cei aflați la început de drum.

Ron Deal: www.amartstepfamilies.com. Resurse excelente pentru cuplurile care se gândesc la recăsătorire după un divorț sau după moartea unui partener de căsătorie.

Cărți

Ron L. Deal, *The Smart Step Family* (Bethany House). Șapte pași înspre o familie vitregă sănătoasă.

Ron L. Deal și David H. Olson, *The Remarriage Checkup* (Bethany House). Sfaturi pentru cuplurile care se gândesc la recăsătorire după un divorț sau după moartea

unui partener de căsătorie.

Tim și Joy Downs, *One of Us Must Be Crazy... and I'm Pretty Sure It's* și *Fight Fair!* (Moody). Sfaturi despre abordarea conflictelor.

Emerson Eggerichs, *Dragoste și respect* (Kerigma). Ce îmi doresc cu adevărat soțiile și soții.

Tony Evans, *For Married Men Only* și *For Married Women Only* (Moody). Reflecții biblice.

Jerry B. Jenkins, *Hedges* (Crossway). Despre cum să-ți protejezi căsnicia de infidelitate.

Kevin Leman, *Sheet Music* (Tyndale). Despre intimitatea sexuală.

Clifford și Joyce Penner, *The Gift of Sex* (W Publishing Group). Un ghid sensibil și fără ocolișuri înspre înțelegerea sexualității.

Greg Smalley și Erin Smalley, *Before You Plan Your Wedding... Plan Your Marriage* (Howard). Gândurile unui cuplu proaspăt căsătorit.

John Townsend și Henry Cloud, *Boundaries în Marriage* (Zondervan). Tratează o seamă de aspecte psihologice.

Ed Young, *Cele zece porunci ale căsătoriei* (Casa Cărții). Sfaturi din partea unui binecunoscut pastor.

Alte cărți despre familie disponibile la editura Casa Cărții:

Adevărul despre căsătoria între persoane de același sex, de Erwin W. Lutzer

Cele 10 porunci ale căsătoriei, de Ed Young

Cele 10 porunci pentru părinți, de Ed Young

Creierul lui, creierul ei, de Walt și Barb Larimore

Cuvinte pe care trebuie să le audă copiii, de David Staal

Familia, de Jack O. Balswick și Judith K. Balswick.